

خطیب جمعه تهران: اشخاص توانمند، خانه سازی مناطق زلزله زده را برعهده گیرند



سرویس سیاسی – اجتماعی: خطیب جمعه تهران با اشاره به طراحی‌های دشمنان علیه کشورهای اسلامی گفت: در مساله سعد حریری دشمنان به دنبال متشنج کردن منطقه هستند که وظیفه امت اسلامی در چنین شرایطی اتحاد و انسجام است.

به گزارش ایرنا، آیت الله محمد امامی کاشانی در خطبه‌های نماز جمعه تهران، افزود: این اتفاقات نشان می‌دهد که دشمن در نقشه ای که برای کشورهای اسلامی طراحی کرده است، می‌خواهد لبنانی که آرام است را متشنج کند.

وی با اشاره به سخنان سید حسن نصرالله رهبر حزب الله لبنان مبنی بر استقبال از سعد حریری بعد از بازگشت به لبنان، گفت: این کار مردم لبنان در دست می‌دهد که دشمن در نقشه خود با سوءدود، صهیونیست و آمریکا است. خطیب جمعه تهران اظهار داشت: اتحاد و وحدت و استقبال گرم برخلاف آنچه دشمنان قصد داشتند برای ملت لبنان ایجاد کنند، یک یادگار بزرگ و با ارزش است.

امامی کاشانی با بیان این که وحدتی که میراث پیامبر اکرم(ص) است باید حفظ شود، افزود: دشمنان می‌خواهند ما به جاهلیت برگردیم ولی ندای پیامبر اکرم این بود که در جاهلیت برگردید و انسجام، اتحاد و همه با هم بودن وظیفه همه امت اسلامی است.

وی با بیان این که در داخل کشور هم موضوع

وحدت از جایگاه بالایی برخوردار است، افزود: خودبخیزانه مساله ولایت فقیه سپیده شده است همه حول این محور باشند و هیچ مانعی ندارد که خون آدم بریزد و بشوید و این ابتار و فداکاری و شهامت و شجاعت ولیک یا حسین ویا زینب گفتن، دشمن را عیب می‌زند و مایوس می‌کند.

امام جمعه موقت تهران همچنین با تسلیت به

خطیب جمعه قم: همه موکب‌های اربعین برای خدمت به زلزله زدگان بسیج شوند

سرویس شهرتاسان: خطیب جمعه موکب‌های کشور در اربعین حسینی که اقدام به خدمت رسانی به هزاران اربعین کرده‌اند با امکانات بیشتر برای خدمت رسانی به زلزله زدگان غرب کشور بسیج شوند.

آیت‌الله سیدهاشم یوشهری امام جمعه موقت قم در خطبه‌های نماز جمعه این شهر در صصالی قدس، با بیان این که حادثه زلزله در کشور قلوب ملت مسأ را جریحه دار کرد، افزود: همدردی مردم بزرگ و نغولوست ایران اسلامی برای کمک به زلزله زدگان غرب کشور تجلی عشق و علاقه مردم ایران است که باید این کمک رسانی تا رفع نیازهای حادثه دیدگان همچنان ادامه داشته باشد.

وی ادامه داد: با وجود کمک رسانی بسیار به زلزله زدگان غرب کشور، همچنان برخی از آنان چادر و پناهگاه لازم را ندارند و در دمای زیر صفر درجه سانساتیکرد بدون چادر می‌خوایند که باید نسبت به ارسال کمک‌های شتاب بیشتری کرد.

او با اشاره به حجم خسارت‌ها و تخریب اموال و ساختمان‌ها در کرمانشاه و مناطق زلزله زده غرب کشور تاکید کرد: پس از اتمام مردم‌دانه و نجات باید بدون وقفه مرحله تامین سرپناه برای این عزیزان با جدیت در دستور کار قرار گیرد.

آیت‌الله حسینی یوشهری با بیان این که قم باید در کمک رسانی به زلزله زدگان در کشور پیشرو باشد

افزود: چندین کاروان کمک مردمی از این استان به مناطق محروم کرمانشاه اعزام شده که موجب تقدیر امام جمعه سرپل ذهاب نیز شده است ولی باید همچنان نسبت به اعزام کمک‌های مردم همت گماشت.

افزایش ۱۵درصدی قیمت برای همه نان‌ها و در سراسر کشور نیست

مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی ایران گفت: افزایش

۱۵درصدی قیمت نان برای همه نان‌ها و در سراسر کشور

نیست.

به گزارش مهر به نقل از صدا و سیما، یزدان سیفید در ارتباط تلفنی با برنامه گفتگوی ویژه خبری شبکه دو سیما افزود: بر اساس مصوبه صورت گرفته، تخصیص افزایش قیمت نان در هر استان به عهده استانداران گذاشته شده است. وی با رد بی کیفیت بودن آرد تولیدی در کشور گفت: ناهادهای نظارتی بر روند تولید آرد نظارت دارند و بر این اساس آرد بی کیفیت نباید وجود داشته باشد. مدیرعامل شرکت بازرگانی دولتی ایران افزود: ۲۴درصد از گندم تولیدی در کشور درجه یک، ۲۶درصد درجه دو و ۲۳درصد درجه سه است.

در ادامه رئیس اتحادیه صنف نانوايان تهران گفت: از سال ۹۳ تاکنون افزایش قیمت نان نداشته‌ام در حالی که هزینه‌های نانوايي‌ها افزایش یافته است و بیشتر نانوايان به این

آمدگی بانک مسکن برای تضمین معاملات پیش فروش

صورت مشترک در نام فروشندگان افتتاح می‌شود پس از افتتاح حساب، واریز به اول توسط هر شخص حقیقی یا حقوقی اعم از پیش فروشنده، وکل قانونی وی و پیش خریداران منعول بوده و فقط باید مجاز به واریز به این حساب باشد.

پیش فروش و احداثی میان پیش خریداران

و پیش فروشنده از طریق ورود

شخص سوم مورد اعتماد دو طرف

است. در این حساب امانی یک «پار

مالی» است که توسط شخص سوم

(بانک) برای ارائه خدمات مشخص

به مشتری ایجاد می‌شود.

مطابق با ضوابط اعلام شده از

سوی بانک مسکن، حساب امانی به

نام «پیش فروشنده» با واریز چک‌ها

۱۰۰ هزار تومان افتتاح خواهد شد. هر

پیش فروشند برای هر پروژه مجاز به

افتتاح فقط یک حساب امانی است

هر حساب امانی صرفا به منظور

پیش فروش واحدهای و پیش فروش

افتاح می‌شود. در صورتی که پیش از

پیش فروشند بصورت مشترک

اقدام به پیش فروش واحدهای یک

پروژه کرده باشند، حساب امانی به

اعلام شده است و مراحل ابلان آن اطلاعات بسا تاکید بر اینکه مردم بسه عنوان کاربسر نهایی در طرح رجیستری باید کمترین بالاتکلیفی را داشته باشند، حداکثر این طرح تا سه هفته آینده وارد مرحله عملیاتی خواهد شد.

محمد جواد آذری جهرمی روز

پنج شنبه با حضور در یازدهمین

نمایشگاه رسانه‌های دیجیتال و در

جمع خبرنگاران ادامه داد: اکنون همه

سامانه طرح رجیستری(کدکارکردن

گوشی‌های تلفن همراه) آماده است

و نه تنها دغدغه ای که در حال حاضر

برای اعلام مدل‌ها وجود دارد، دیده

شدن همه قسمت‌های(ماژول) سیستم

این طرح به آنجا غیر نمی‌باشد.

باید اطمینان حاصل شود وقتی این

سیستم اجرا می شود مردم به عنوان

بازرگان نهایی کمترین اختلاف

می شوند.

وی با بیان اینکه دولت برخی

قسمت‌ها هنوز باقی مانده است و

تلاش خود را پیکار گرفته اند تا به آن

برسد، خاطر نشان ساخت:همه تلاش

این کشور کمترین سرگردمی که

سمت کاربر نهایی باشد که این امر هم

نیاز به اطلاع رسانی دارد و در حال

پیش‌بینی است تا مردم با این موضوع

آشنا شوند.

عضو هیات دولت در ادامه با

بیان اینکه مدل تعرفه‌ها استخراج و

اعلام شده است و مراحل ابلان آن اطلاعات بسا تاکید بر اینکه مردم بسه عنوان کاربسر نهایی در طرح رجیستری باید کمترین بالاتکلیفی را داشته باشند، حداکثر این طرح تا سه هفته آینده وارد مرحله عملیاتی خواهد شد.

محمد جواد آذری جهرمی روز

پنج شنبه با حضور در یازدهمین

نمایشگاه رسانه‌های دیجیتال و در

جمع خبرنگاران ادامه داد: اکنون همه

سامانه طرح رجیستری(کدکارکردن

گوشی‌های تلفن همراه) آماده است

و نه تنها دغدغه ای که در حال حاضر

برای اعلام مدل‌ها وجود دارد، دیده

شدن همه قسمت‌های(ماژول) سیستم

این طرح به آنجا غیر نمی‌باشد.

باید اطمینان حاصل شود وقتی این

سیستم اجرا می شود مردم به عنوان

بازرگان نهایی کمترین اختلاف

می شوند.

وی با بیان اینکه دولت برخی

قسمت‌ها هنوز باقی مانده است و

تلاش خود را پیکار گرفته اند تا به آن

برسد، خاطر نشان ساخت:همه تلاش

این کشور کمترین سرگردمی که

سمت کاربر نهایی باشد که این امر هم

نیاز به اطلاع رسانی دارد و در حال

پیش‌بینی است تا مردم با این موضوع

آشنا شوند.

عضو هیات دولت در ادامه با

بیان اینکه مدل تعرفه‌ها استخراج و

اعلام شده است و مراحل ابلان آن

اطلاعات بسا تاکید بر اینکه مردم بسه

عنوان کاربسر نهایی در طرح رجیستری

باید کمترین بالاتکلیفی را داشته باشند،

حداکثر این طرح تا سه هفته آینده وارد

مرحله عملیاتی خواهد شد.

محمد جواد آذری جهرمی روز

پنج شنبه با حضور در یازدهمین

نمایشگاه رسانه‌های دیجیتال و در

جمع خبرنگاران ادامه داد: اکنون همه

سامانه طرح رجیستری(کدکارکردن

گوشی‌های تلفن همراه) آماده است

و نه تنها دغدغه ای که در حال حاضر

برای اعلام مدل‌ها وجود دارد، دیده

شدن همه قسمت‌های(ماژول) سیستم

این طرح به آنجا غیر نمی‌باشد.

باید اطمینان حاصل شود وقتی این

سیستم اجرا می شود مردم به عنوان

بازرگان نهایی کمترین اختلاف

می شوند.

وی با بیان اینکه دولت برخی

قسمت‌ها هنوز باقی مانده است و

تلاش خود را پیکار گرفته اند تا به آن

برسد، خاطر نشان ساخت:همه تلاش

این کشور کمترین سرگردمی که

سمت کاربر نهایی باشد که این امر هم

نیاز به اطلاع رسانی دارد و در حال

پیش‌بینی است تا مردم با این موضوع

آشنا شوند.

عضو هیات دولت در ادامه با

بیان اینکه مدل تعرفه‌ها استخراج و

اعلام شده است و مراحل ابلان آن

اطلاعات بسا تاکید بر اینکه مردم بسه

عنوان کاربسر نهایی در طرح رجیستری

باید کمترین بالاتکلیفی را داشته باشند،

حداکثر این طرح تا سه هفته آینده وارد

مرحله عملیاتی خواهد شد.

محمد جواد آذری جهرمی روز

پنج شنبه با حضور در یازدهمین

نمایشگاه رسانه‌های دیجیتال و در

جمع خبرنگاران ادامه داد: اکنون همه

سامانه طرح رجیستری(کدکارکردن

گوشی‌های تلفن همراه) آماده است

و نه تنها دغدغه ای که در حال حاضر

برای اعلام مدل‌ها وجود دارد، دیده

شدن همه قسمت‌های(ماژول) سیستم

این طرح به آنجا غیر نمی‌باشد.

باید اطمینان حاصل شود وقتی این

سیستم اجرا می شود مردم به عنوان

بازرگان نهایی کمترین اختلاف

می شوند.

وی با بیان اینکه دولت برخی

قسمت‌ها هنوز باقی مانده است و

تلاش خود را پیکار گرفته اند تا به آن

برسد، خاطر نشان ساخت:همه تلاش

این کشور کمترین سرگردمی که

سمت کاربر نهایی باشد که این امر هم

نیاز به اطلاع رسانی دارد و در حال

پیش‌بینی است تا مردم با این موضوع

آشنا شوند.

عضو هیات دولت در ادامه با

بیان اینکه مدل تعرفه‌ها استخراج و

شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۶ - ۲۹ صفر ۱۴۳۹ - ۱۸ نوامبر ۲۰۱۷ - سال نوود دوم- شماره ۲۸۷۰

طرح رجیستری تلفن همراه تا ۳ هفته آینده عملیاتی می شود

سایت در ابتدای زلزله یکی از این نقطه ضعف‌ها بود که طرحی ساختارها مناسب تر در همین زمینه تاجیری هم که وجود داشت، به وود نمی آمد.

وزیر ارتباطات گفت: درحال حاضر شرایط به حالت طبیعی برگشته

است و ما هم به دنبال استخراج

منشی وقوع حوادث در کشور هستیم

و برای این منظور جلسه ای برگزار و

مدیر بحران و مدیرکل بلدقندت عرفاصل

سازمان ارتباطات مامور شدند تا این

کمک دانشگاه امرای کبیر در این باره

مطالعه کنند. وی خاطر نشان ساخت:

طرح جامع بحران برای این موضوع

استخراج می شود تا در حوادث آتی

که با آن مواجه خواهیم بود، مدیریت

لازم اعمال شود.

آذری جهرمی با بیان اینکه الان

حجم تماس‌ها در منطقه بالا است

و ممکن است به دلیل حجم بالای

ارتباطات قطعی‌های کوتاه مدتی

صورت بگیرد، افزود: همکاران در

حال افزایش ظرفیت هستند ضمن

آنکه گزارش‌ای را نامناسب بودن وضع

ارتباطی در این ایام نداشته ام.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در

سالن سینمایی این وزارتخانه برگزار

می شود.

اعلام شرایط و نحوه دریافت تسهیلات اشتغال روستایی



معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به آمادگی بانکها و صندوق‌های عامل برای پرداخت تسهیلات اشتغال روستایی، شرایط و نحوه دریافت تسهیلات را اعلام کرد.

سید محمد کلانتری در گفتگو با مهر درباره زمان آغاز اجرای طرح پرداخت تسهیلات اشتغال روستایی

و شرایط تسهیلات دریافت این تسهیلات گفت: همه

مقتضایان طرح‌های اشتغالزایی در مناطق روستایی،

شهرهای زیر ۱۰۰هزار نفر اعم از اشخاص حقیقی و حقوقی

غیردولتی، شرکت‌های خصوصی و تعاونی می‌توانند از این

تسهیلات استفاده کنند.

وی در امور تعاونی‌ها افزود: تسهیلات مذکور

برای مناطق مرزی و عشایری پرداخت می‌شود

تا در حوزه‌های کشاورزی، منابع طبیعی، معادن کوچک،

فناوری اطلاعات، گردشگری، صنایع دستی و سرمایه

در گردش واحدهای تولیدی مستقر در مناطق مورد نظر

اشتغال ایجاد شود.

معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه

بلافاصله از این‌نامه تسویه و ایجاد اشتغال پایدار در مناطق

روستایی امکان پرداخت تسهیلات اشتغال روستایی فراهم

شد، افزود: البته ممکن است به دلیل اینکه در مراحل ابتدایی

اجرای طرح قرار قرار داریم دستورالعمل این تسهیلات به تمام

شعب موسسات عامل ابلاغ نشده باشد که ستاد مرکزی

بانکها و موسسات هر چه زودتر از ابلاغ دستورالعمل

پرداخت به تمام شعب خود اطمینان حاصل کند.

وی بانکهای کشاورزی، پست بانک، توسعه تعاون

و صندوق کارآفرینی امید و صندوق حمایت از توسعه

سرمایه گذاری در بخش کشاورزی را از موسسات

عامل پرداخت تسهیلات اشتغال روستایی اعلام کرد و

دستیاره نحوه مراجعه معاضات گفت: افرادی که طرح‌های

تولیدی دارای توجیه اقتصادی دارند می‌توانند در اولی

گام با مراجعه به یکی از دو مرجع اداره کل تعاون، کار و

رفاه اجتماعی استان مربوطه یا یکی از موسسات عامل

نسبت به ارائه طرح خود اقدام کنند.

نامبره افزود: بعدد از این مکاتباتی صورت به ایده

خود را برای اشتغال در مناطق مورد هدف به این

از دو مرجع مذکور ارائه داد، طرح از نظر توجیه فنی،

مالی و اقتصادی در کارگروه اشتغال استان مورد بررسی

قرار می‌گیرد و نتیجه تایید یا عدم تایید طرح به متقاضی

اعلام می‌شود.

وی ادامه داد: در صورت تایید طرح در کارگروه

اشتغال و اعلام به متقاضی، موسسات عامل طبق این نامه

باید حداکثر طی یک ماه نسبت به پرداخت تسهیلات اقدام

کند و در صورت تأخیر در پرداخت تسهیلات، موسسه به

ارایه نامه تأخیر مبر به پرداخت وجه به نرخ اذاردصد

مبلغ تسهیلات به متقاضی است.

کلانتری در پاسخ به این سوال که چه وثایق در

قبال تسهیلات اشتغال روستایی از متقاضیان دریافت

می‌شود، گفت: فعلا شرایط عمومی هر بانک و موسسه‌ای

در پرداخت تسهیلات اشتغال است و در این زمینه

دستورالعمل واحدی وجود ندارد، اما در این زمینه تاکید

شده تا فرایند اعطای تسهیلات از سوی موسسات عامل

سختگیرانه نباشد.

وی گفت: البته کارگروه ملی متشکل از سازمان برنامه

و بودجه، معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشور

و وزارت تعاون، کار و رفسه اجتماعی بر اجرای طرح

نظارت خواهند کرد.

معاون وزیر

اطلاعات

در سایه‌سار کلام حضرت مولا(ع)

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر سید طه هاشمی



اشاره: آقای دکتر هاشمی (معاون سابق دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی) در مقدمه‌ای بر کتاب درسهایی از نهج البلاغه، توضیحاتی آورده‌اند که ما را بی‌نیاز از معرفی بیشتر آن می‌کند:

نهج‌البلاغه نزد شیعیان پس از قرآن کریم، مقدس‌ترین کتاب مذهبی محسوب می‌شود؛ اما در میان سایر مسلمانان و حتی غیرمسلمانان، این اثر بیشتر به جهت مباحث گستردهٔ توحیدی، اجتماعی، اخلاقی، تاریخی و سیاسی جاذب اهمیت است و تاکنون بسیاری از عالمان شیعه و سنی آن را شرح شده است.

نهج‌البلاغه نزد شیعیان پس از قرآن کریم، مقدس‌ترین کتاب مذهبی محسوب می‌شود؛ اما در میان سایر مسلمانان و حتی غیرمسلمانان، این اثر بیشتر به جهت مباحث گستردهٔ توحیدی، اجتماعی، اخلاقی، تاریخی و سیاسی جاذب اهمیت است و تاکنون بسیاری از عالمان شیعه و سنی آن را شرح شده است.

باید دانست که خطبه‌های امام^(ع) قبل از سید رضی نیز هرچند به صورت ناقص، جمع‌آوری شده است. نخستین گردآورندهٔ کلمات قصار امام علی^(ع)، علی ابوعثمان عمرو بن بحر جاحظ (درگذشته به سال ۲۵۵ق) ادیب معتزلی و از علمای عامه و صاحب کتب بسیار، از جمله کتاب البیان و التبيين است که آن را یکی از مهم‌ترین تألیفات در زمینهٔ اصول فـنـان ادب می‌داند. وی صد کلمه از کلمات قصار امیرالمؤمنین را انتخاب نموده و آن را «مطلوب کل طالب من کلام امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب» نامید. جاحظ در مورد فرمایشات امیر مؤمنان و جایگاه سخنان ارزشمند ایشان در همان دهه‌های اولیهٔ ظهور و گسترش اسلام معتقد است که: خطبه‌های علی^(ع) مدون و مضبوط و مشهور بوده است. پس از آن مورخان و محدثان دیگری نیز به گردآوری سخنان و اندرزهای علی^(ع) اقدام کردند؛ برای نمونه قاضی محمد بن سلّامه معروف به **فـقـاضی** (متوفی ۴۰۵ ق)، مجموعه‌ای از سخنان امیرالمؤمنین علی^(ع) را به نام «دستور معالم الحكم و مأثور مکرم الشیم» گردآوری کرد. ترجمهٔ این کتاب به زبان فارسی نیز به نام «قانون» چاپ شده است. بسیاری از خطب و نامه‌های نهج‌البلاغه پیش از آن، در کتاب «الغارات» تألیف ابواسحاق ثقفی کوفی، از دانشمندان قرن سوم (متوفی ۲۸۳ هجری قمری) آمده است.

همچنین بخش بزرگی از خطبه‌های توحیدی نهج‌البلاغه در کتاب‌هایی که یک قرن پیش از نهج‌البلاغه تألیف شده، چون «الکافی» شیخ کلینی و «کتاب التوحید» شیخ صدوق آمده است.

یعقوبی (متوفای ۲۸۶ق) تعداد خطبه‌های امام علی^(ع) را چهارصد یاد می‌کند.

علی بن حسین **سمعودی** – مورخ بزرگ – که تقریباً صد سال پیش از سید رضی می‌زیسته، در جلد دوم کتاب معروف خود «مروج الذهب» می‌نویسد: «آنچه مردم از خطبه‌های علی^(ع) در مقامات و حوالت مختلف حفظ کرده‌اند، بالغ بر چهارصد و هشتاد و اندکی می‌شود. علی^(ع) آن خطبه‌ها را بالبداهه و بدون یادداشت و پیش‌نویس بیان می‌نمود و مردم هم الفاظ آن را می‌گرفتند و عملاً نیز از آن بهره‌مند می‌شدند.»

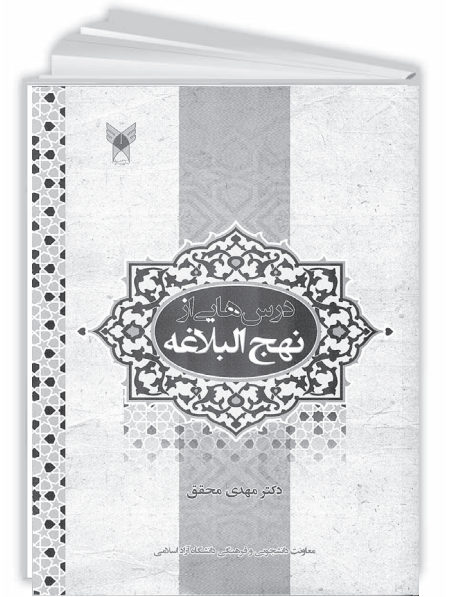
گواهی دانشمندی بزرگی مانند سمعودی می‌رساند که خطبه‌های علی^(ع) فراوان بوده است که سید رضی از این میان در نهج‌البلاغه تنها ۳۳۹ فقره را نقل کرده، که جنبهٔ ادبی قوی‌تری را به انتخاب و تشخیص او داشته است.

همه در حال مجموعه‌ای که اینک به نهج‌البلاغه شهره است، به وسیلهٔ ابوالحسن محمد بن حسین ملبغ به «تشریف رضی» (۳۵۹–۴۰۶ق) جمع‌آوری و نامگذاری شده است. این کتاب بنا به قول مشهور شامل ۳۳۹ خطبه، ۷۹ نامه و ۴۸۰ کلمه قصار می‌باشد. یکی از علل موفقیت سید رضی در جمع‌آوری نهج‌البلاغه، دسترسی او به «دارالعلم» برادرش سید مرتضی «**علم‌الهدی**» (۳۵۵–۳۴۶ق) بوده که می‌گویند حدود ۸۰ هزار جلد کتاب در آن نگهداری می‌شده است. اینس کنجینهٔ نفیس غیر از کتابخانهٔ عمومی بغداد یا همان بیت‌الحکمه می‌باشد.

استقبال گسترده

«درسهایی از نهج‌البلاغه» که حاصل برگزاری شانزده جلسه کلاس‌های مجازی با موضوع «آشنایی با نهج‌البلاغه»؛ بخش حکم و مواظب با اشاره به تأثیر امام علی^(ع) در ادب فارسی^۱ است که توسط استاد ارجمند و دانشمند توانا، جناب آقای دکتر مهدی محقق و با همت معاونت دانشجویی و فرهنگ دانشگاه آزاد اسلامی عرضه گردید و بیشتر بر روی کلمات قصار این کتاب ارزشمند متمرکز است. بسیاری از کلمات قصار مولی‌الموحدين علی^(ع) به لحاظ معنای و زیبایی لفظی به صورت ضرب‌المثل درآمد و به همین جهت حفظ و به خاطر‌سپاری آن راحت و دلپذیر می‌نماید. جلیسات دایر شده از همان روز اول مورد استقبال فراوان شرکت‌کنندگان واقع گردیده تا آنجا که دست‌اندرکاران برگزاری این کلاس‌ها پس از اجرای جلساتی چند از این مباحث مجبور گردیدند پهنای بایسد را افزایش دهند تا بدین‌وسیله بتوانند امکان بهره‌برداری و استفاده از بیانات شیوای استاد محقق را برای تعداد بیشتری از علاقه‌مندان فراهم نمایند. در بعضی از روزها تعداد شرکت‌کنندگان در این جلسات که از تاریخ ۱۹/۱۹/۹۳ تا ۲۲/۱۰/۹۳ برابر گردید، بالغ بر دوهزار نفر نیز رسید و بدین‌سان تجربه‌ای موفق در برگزاری این دست گفت‌وگوها و برگزاری جلسات را برابیمان فراهم نمود.

لازم به ذکر است پیاده‌سازی، تبویب و نهایی‌سازی مسائل مطرح شده توسط همکارانم در معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی صورت گرفته که از زحمات یکایک ایشان تشکر و قدردانی می‌شود.



دورسهای از نهج‌البلاغه

دکتر مهدی محقق

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی گردآورنده: معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد زیر نظر: دکتر سیدطه هاشمی چاپ اول: ۱۳۹۵ ۱۳۴۳ – ۱۸ هزار تومان

وجه تسمیه نهج‌البلاغه

کلمهٔ «نهج» به معنی روش است. کلمهٔ «بلاغت» نیز از اصطلاحات علمی است که در زبان عربی به علم معانی، علم بیان و علم بدیع و یا به عبارت دیگر «آیین سخنوری» اطلاق می‌شود. در تعریف بلاغت گفته‌اند: بلاغت آن است که سخن بر مقتضای حال باشد و یا با سخنی که انسان با پدر خود در میان می‌گذارد، فرق می‌کند؛ با سخنی که با برادر کوچک‌ترش در میان می‌گذارد و با سخنی که با شخصی مثل استاد در میان گذاشته می‌شود، فرق می‌کند. با سخنی که مثلاً با کاسبب محله مطرح می‌شود، متفاوت است؛ بنابراین بلاغت آن است که انسان بتواند تشخیص دهد که سخن را در جای خود و به موقع خود ادا کند.؛ یعنی «هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد» یا «کلل مقام مقال»؛ برای هر مقامی، مقالی هست.

فصلهٔ دیگری که با کلمهٔ بلاغت به کار برده می‌شود، «فصاحت» است. فصاحت آن است که سخن مطابق با قوانین لغت و صرف و نحو باشد؛ همان که در زبان فارسی می‌گوییم مطابق با دستور زبان فارسی باشد؛ بنابراین فصاحت، صفت از برای یک کلمه می‌شود. اگر کلمه‌ای گوش‌خراش یا دشوار باشد، اداکردن آن صحیح نیست و ممکن است که فصیح نباشد. «بلاغت» اهم از فصاحت است؛ به علت اینکه در تعریف بلاغت می‌گویند سخن بر مقتضای حال باشد و فصاحت هم دانسته باشد؛ بنابراین هر بلغی فصیح هست، ولی هر فصیحی ممکن است بلغ نباشد؛ یعنی ممکن است سخنی مطابق قوانین دستوری و صرف و نحو باشد، اما در جا و مقام خودش به کار برده نشده باشد؛ یعنی بر مقتضای حال و مقام نباشد. استناد ما وقتی بلاغت را درس می‌داند، متمثل به این شعر می‌باشند:

تا سخن زیبا شود شاعر شیوا در کلام

نکته‌ها باید رعایت کرد از حال و مقام

«لا تأثیری اسرو دانه‌گه ولکن پشیران»

ز افتخار زشت فاسد گشت حسن اختتام ابتدا فرمود: «یا پشیری» سپس «هَذَا غلام» این مسئله اشاره دارد به این که شاعری به پیشگاه **داعی علوی** رفته بود، حواست بگوید که یک بشارت نیست، بلکه دو بشارت است، سخن خودش را یا نفی شروع کرد: «لا تأقل بشیری» (بشارت مدله، تبریک اسم)؛ و لکن پشیران» (لکن دو تبریک بگو). داعی علوی خوشش نیامد از اینکه سخن با نفی شروع شده، گرچه جزء دوم شعر، این موضوع را جبران می‌کند. می‌گوید: «لا تأقل بشیری» (مگو یک بشارت، مگو یک تبریک)، بلکه بگو دو بشارت، دو تبریک. لذا می‌گوید: «از افتتاح زشت، فاسدگشت حسن اختتام» یعنی هرچند اختتامش خوب بود، ولی افتتاح خوبی نداشت. بعد آیه‌ای از قرآن را می‌آورد و می‌گوید:

آن‌که «الدی دلوه» چون داید یوسف رابه چاه

این بیت اشاره به داستان حضرت یوسف^(ع) دارد؛ یعنی سطلش را از چاه بیرون کرد که چشمش به حضرت یوسف^(ع) افتاد و گفت: «**یا پشیری هذا غلام**»؛ یعنی بشارت باد که این کودکی است که در این چاه افتاده است.

بنابراین «نهج‌البلاغه» یعنی «سخنی که مطابق قوانین بلاغت است»؛ زیرا گفتیم که بلاغت یعنی اینکه سخن مطابق با مقتضای حال گفته شود. اگر بخوایم بلاغت را به فارسی ترجمه کنیم، «رسایی سخن» معنا می‌دهد یعنی سخن رسا، به‌جا و به‌موقع باشد. سخن مطابق شأن مخاطب باشد، مطابق حال و مقام باشد که این وجه تسمیهٔ نهج‌البلاغه است. نهج‌البلاغه مجموعه‌ای است از گفتارهای مولای متقیان حضرت علی بن ابی‌طالب^(ع) و مشتمل است بر مواظب، پندها، اندرزها، رسال و نامه‌هایی که ایشان به یاران خود می‌نوشتند و با خطبای علی^(ع) که کسانی که آنها را به عنوان فرماندار نقاط مختلف نصب می‌کردند همچنین شامل رساله‌هایی است که در آن شرح حال خود و کیفیت زندگی خوش را بیان نموده‌اند. نهج‌البلاغه چاهبای متعددی دارد. به نظر من بهترین آن چاهی است که مرحوم دکتر سیدجعفر **شهیدی**، همکار بزرگوار ما، تهیه کرده‌اند و آن را به زبان فارسی ترجمه نموده‌اند.

گردآورنده نهج‌البلاغه

نهج‌البلاغه سخنان پراکنده‌ای از حضرت علی^(ع) است که در کتاب‌های مختلف آمده و **سید رضی** – از بزرگان شیعه – آنها را جمع‌آوری نموده است. سید رضی از بزرگان و اشراف شیعه بود و او و برادرش **سیدمرتضی** از بزرگان تشیع محسوب می‌شوند و هر دو دارای برجستگی‌های فراوانی هستند.

سال ۱۳۴۲ بود. در محضر مرحوم **حجت‌الاسلام سیدعلی شاهچراغی**، «شرح لمعه» را به درس می‌خواندم. یک بار به جلساتی که در آنجا برگزار می‌شد، می‌رویدم و در آنجا درس را بسیاری دو هفته تعطیل کنیم و سپس پیشنهاد شد که در این مدت، خدمت آقای علی **گزارده غفوری** برسم و زحمت پیامبر^(ص) به یهودیان بگذ و ببخشش کند و نیز وصیت کند؛ مالش را در غیرمسلمانان دهند. عمل مسلمان در وقت مال خود به نفع غیرمسلمان هم صحیح است.

وقف بر غیرمسلمانان حربی
در کتب برخی از فقهای، فتوایی می‌بینیم که حاکی است مسلمان می‌تواند حتی برای تأمین نیازهای غیرمسلمانان حربی (که با مسلمانان برای تأمین مصالح غیرمسلمانان و نفع‌رساندن به آنان، اموالی را وقف کنند؛ چنان‌که سید صاحب عروه می‌نویسد: «وقف بر کافر حربی، اگر مستقیماً وقف بر معصیت نباشد، جایز است»؛ و حضرت آیت‌الله العظمی سیداحمد خوانساری در یکی از مذاکرات خود ضمن بیان این نظریه، گفتند: «ظاهر آن است که هیچ اشکالی به این نظریه نمی‌توان گرفت، به دلیل آنکه وقف اموال غیرمسلمانان حربی، از قبیل صدقه‌دادن (به راستی ما فرزندان آدم را تکریم کردیم و گرامی داشتیم).^۱

این که در قرآن آمده است: «بینی قومی را که به خدا و روز بازپسین ایمان دارند، با کسانی دوستی کنند که با خدا و رسول او دشمنی می‌نمایند»؛ دلیل بر نهی از وقف بر غیرمسلمانان حربی نیست؛ زیرا در میان «ایمان دوستی داشتن با غیرمسلمانان، و اینکه به آنان و صدقه دادن به ایشان» ملازمه‌ای وجود ندارد؛ و آیه‌ای که امر به نیکی کردن به غیرمسلمانان می‌نماید، تخصیص‌بردار نیست. و در این مورد که می‌توان مهمان غیرمسلمان را گرامی داشت و به او احسان نمود، هیچ اشکالی وجود ندارد. به دلیل آنکه پیامبر^(ص) به عبادت پیمار غیرمسلمانان قافرت که با حضرت دشمنی نمی‌نمود، برخی هم گفته‌اند: آنچه در آیه مورد منع است، آن‌گونه دوستی است که ملازم با دشمنی خدا و رسول^(ص) باشد، نه هر گونه دوست داشتن. این پاسخ هم خالی از مناقشه نیست. همچنین غیرمسلمانانی که برای برپاداشتن اسلام، با مسلمانان می‌جنگند و مسلمانان را از شهر و دیار خود آواره می‌کنند، مشکل است که به پذیریم و وقف اموال برای تأمین نیازهایشان جایز است.^۲

توضیحات استاد
به روایت **فصدی** در «الوای بالوفیات»؛ «المؤمنین مَفتَهِ، همسر گرامی پیامبر اکرم^(ص) اصلاً از یهودیان بنی‌قرظفه بسود. بنی‌زیدی به خلیفه دوم گزارش داد که یهودیان با او بی‌وفایی می‌کنند. خلیفه از صفیه پرسید که: «ماجرا چیست؟» او پاسخ داد: «من در میان یهودیان خوب‌نیتی دارم و حسن صد رُح می‌کنم». روایت **محمد بن ساعد** در «طبقات» نیز این بانو در روز کار مسلمان، وصیت کرد که ناله مالش را در خواهرزادهٔ یهودی او دهند. پس از درگذشت صفیه، کسانی

به روایت **فصدی** در «الوای بالوفیات»؛ «المؤمنین مَفتَهِ، همسر گرامی پیامبر اکرم^(ص) اصلاً از یهودیان بنی‌قرظفه بسود. بنی‌زیدی به خلیفه دوم گزارش داد که یهودیان با او بی‌وفایی می‌کنند. خلیفه از صفیه پرسید که: «ماجرا چیست؟» او پاسخ داد: «من در میان یهودیان خوب‌نیتی دارم و حسن صد رُح می‌کنم». روایت **محمد بن ساعد** در «طبقات» نیز این بانو در روز کار مسلمان، وصیت کرد که ناله مالش را در خواهرزادهٔ یهودی او دهند. پس از درگذشت صفیه، کسانی

به روایت **فصدی** در «الوای بالوفیات»؛ «المؤمنین مَفتَهِ، همسر گرامی پیامبر اکرم^(ص) اصلاً از یهودیان بنی‌قرظفه بسود. بنی‌زیدی به خلیفه دوم گزارش داد که یهودیان با او بی‌وفایی می‌کنند. خلیفه از صفیه پرسید که: «ماجرا چیست؟» او پاسخ داد: «من در میان یهودیان خوب‌نیتی دارم و حسن صد رُح می‌کنم». روایت **محمد بن ساعد** در «طبقات» نیز این بانو در روز کار مسلمان، وصیت کرد که ناله مالش را در خواهرزادهٔ یهودی او دهند. پس از درگذشت صفیه، کسانی

معارف

نخست آنکه سید مرتضی متکلم بود و برای اولین بار توانست مسائل شیعه و امامت ائمه اطهار^(ع) را در قالب عقلی و فلسفی بیان کند. پیش از آن، شیعیان در بحث و جدل تنها به اخبار و احادیث متوسل می‌شدند و طرف مقابل هم در جواب می‌گفت که: من سخن شما را قبول ندارم! از این جهت بود که سیدمرتضی کتابی نوشت با عنوان «الشافی فی الامامه» که در این کتاب، نظر **قاضی عبدالجبار همدانی** را که از بزرگان معتزله بود، درباره مسئله امامت رد کرد. نظر معتزله

درسهایی از نهج‌البلاغه

دکتر مهدی محقق – عضو پیوسته فرهنگستان زبان و ادبفارسی – بخش اول



با نظر شیعه امامیه در مسئله امامت فرق داشت؛ از این جهت بزرگانی از شیعه درصدد برآمدند که گفتار قاضی عبدالجبار همدانی را رد کنند. ایشان کتابی بیست جلدی در علم کلام با عنوان «المعنی فی ابواب التوحید و العدل» دارد که آن را در مسجد راهمهرز املا کرده و شاگردانش نوشته‌اند. هر یک از این بیست جلد موضوعی است: یکی درباره خلق قرآن، یکی درباره عدل، یکی درباره امامت که امامش را سیدمرتضی در کتاب «الشافی فی الامامه» با استدلال‌های عقلی و منطقی رد کرده است و…

سیدرضی شاعر زیردستی نیز بوده و دیوانی هم از ایشان به نام «دیوان سیدرضی» در دست است که برخی از اشعارش را شش‌عرای فارسی‌سی‌زبان نیز اقتباس و یا در اشعار خودشان تقصیم کرده‌اند؛ برای مثال **حافظ** در یکی از مملع‌های خود، از یکی از اشعار سیدرضی استفاده کرده است: «کتبت شیعه شوقی و هر دو دارای برجستگی‌های فراوانی هستند.

می‌خواستند از انجام این وصیت ممانعت کنند؛ ولی المومنین عایشه به آنان گفت: «از خدا پرسید و تقوا پیشه کنید و وصیت او را عملی نمایید.» پس آنان پذیرفتند و یهودی نامبرده بیش از ۳۳هزار درهم نقره از اموال صفیه را تصاحب کرد.

وقتی جایز و حتی نیکیو باشد که همسر از اموال صفیه را تصاحب کرد. پیامبر^(ص) به یهودیان بگذ و ببخشش کند و نیز وصیت کند؛ مالش را در غیرمسلمانان دهند. عمل مسلمان در وقت مال خود به نفع غیرمسلمان هم صحیح است.

وقف بر غیرمسلمانان حربی
در کتب برخی از فقهای، فتوایی می‌بینیم که حاکی است مسلمان می‌تواند حتی برای تأمین نیازهای غیرمسلمانان حربی (که با مسلمانان برای تأمین مصالح غیرمسلمانان و نفع‌رساندن به آنان، اموالی را وقف کنند؛ چنان‌که سید صاحب عروه می‌نویسد: «وقف بر کافر حربی، اگر مستقیماً وقف بر معصیت نباشد، جایز است»؛ و حضرت آیت‌الله العظمی سیداحمد خوانساری در یکی از مذاکرات خود ضمن بیان این نظریه، گفتند: «ظاهر آن است که هیچ اشکالی به این نظریه نمی‌توان گرفت، به دلیل آنکه وقف اموال غیرمسلمانان حربی، از قبیل صدقه‌دادن (به راستی ما فرزندان آدم را تکریم کردیم و گرامی داشتیم).^۱
این که در قرآن آمده است: «بینی قومی را که به خدا و روز بازپسین ایمان دارند، با کسانی دوستی کنند که با خدا و رسول او دشمنی می‌نمایند»؛ دلیل بر نهی از وقف بر غیرمسلمانان حربی نیست؛ زیرا در میان «ایمان دوستی داشتن با غیرمسلمانان، و اینکه به آنان و صدقه دادن به ایشان» ملازمه‌ای وجود ندارد؛ و آیه‌ای که امر به نیکی کردن به غیرمسلمانان می‌نماید، تخصیص‌بردار نیست. و در این مورد که می‌توان مهمان غیرمسلمان را گرامی داشت و به او احسان نمود، هیچ اشکالی وجود ندارد. به دلیل آنکه پیامبر^(ص) به عبادت پیمار غیرمسلمانان قافرت که با حضرت دشمنی نمی‌نمود، برخی هم گفته‌اند: آنچه در آیه مورد منع است، آن‌گونه دوستی است که ملازم با دشمنی خدا و رسول^(ص) باشد، نه هر گونه دوست داشتن. این پاسخ هم خالی از مناقشه نیست. همچنین غیرمسلمانانی که برای برپاداشتن اسلام، با مسلمانان می‌جنگند و مسلمانان را از شهر و دیار خود آواره می‌کنند، مشکل است که به پذیریم و وقف اموال برای تأمین نیازهایشان جایز است.^۲

مردم مجلسی می‌نویسد: چه بسا بشود گفت که اگر مسلمانان مالی را برای استفاده غیرمسلمانان حربی که با مسلمانان در جنگ‌اند وقف کنند، جایز است؛ زیرا حدیث «رساندن آب به هر جگر تشنه‌ای، ثواب دارد.» متضمن یک حکم عام است

وقف بر معابد غیرمسلمانان
«با مسلمانان می‌توانند اموالی را برای ساختن یا تعمیر معابد غیرمسلمانان و هزینه‌های آن تعمیر وقف کنند؟» فقهای شیعه به این پرسش دو پاسخ مختلف داده‌اند. به قول **شیخ طوسی** در «مبسوط» اگر مسلمانان مالی را بر معابد غیرمسلمانان وقف کنند تا آن هزینه کسانی که به آن معابد می‌آیند برسد، صحیح است.^۱
«بن‌قاصدهٔ حبیبی نیز می‌نویسد: اگر مسلمانان مالی را وقف کنند تا غیرمسلمانان مالی بکشایند، ثواب دارد.» متضمن یک حکم عام است، و نیکی در حق هر کسی که به تکیسه‌ها و کلیساها و معابدشان می‌آیند از آن استفاده کنند، جایز است؛ «در شرح احوال اورنگ‌زیب – پادشاه

معارف

که اشک‌هایم سرازیر بود نوشتم، «بیا که بی‌تو به جان آمدم ز غمتان!» این شعر ملمع است؛ زیرا مصراع اولش عربی است و مصراع دومش فارسی. در ادامه می‌گوید:

بسا که گفته‌ام از شوق با دو دیدهٔ خود

ایا منازل سلمی، فاین سلماک؟

این مصراع عربی، مصراع آغازین شعری است که سیدرضی به روش شاعر عرب که خطاب به آثار باقی‌ماندهٔ خانه معشوق شعر می‌سرودند، به نظم درآورده است. «معلقات» اشعاری بود که

بود و به علما احترام زیادی می‌گذاشت که در اینجا به چند مورد از آن اشاره می‌کنیم. وقتی که پدر این دو سید فوت کرد، در بغداد مجلس فاتحه‌ای برای او برگزار شد. **ابوالعلاء معری** – شاعر نابینای عرب – در وصف او قصیده‌ای سروده بود که می‌خواست در مجلس فاتحه وی آن را قرائت کند؛ چون که نابینا بود، وقتی وارد مجلس شد، در پایین مجلس نشست؛ زیرا حاضر نبود برای رسیدن به بالای مجلس، مردم را لگد کند. سیدمرتضی و سیدرضی از هیبت ابوالعلاء معری با آن عصابی که در دست داشت، تشخیص دادند که او باید مرد بزرگی باشد.

از بالای مجلس به پایین مجلس چوَن پیش خود فکر کردند که شاید وی ابوالعلاء معری باشد. دیدند بله، ابوالعلاء معری بوده است. دستش را گرفتند و او را به بالای مجلس بردند. ابوالعلاء شروع کرد به خواندن قصیده‌ای که سروده بود و در ضمن آن قصیده، شعری بود که مربوط به همین دو برادر بود. شعر این بود:

ابقبیت فینا کوفیین سنامها

فی الصبح و الظلماء لیس یخاف یعنی تو رفتی درحالی‌که دو ستاره برای ما باقی گذاشتی. روشنی این دو ستاره در صبح و در شب تاریک مخفی نیست و روشنی می‌بخشد. مقصودش این است که این دو برادر به منزله دو ستاره هستند که در عالم تشیع همواره نورافشانی می‌کنند و مردم را از نور خود بهره‌مند می‌سازند. ابوالعلاء معری هم خود از افرادی بود که بعضی با او دشمنی می‌ورزیدند به علت اینکه وقتی با جاهلان روبرو می‌شد، سخنانی می‌گفت که بعضی‌ها با شنیدن آن سخنان می‌گفتند که ابوالعلاء توحشی به دین و مذهب ندارد. حتی می‌گویند که روزی وارد مجلسی شد، یکی از دشمنان جاهلش خطاب به او گفت: «امن هذا البشارت؟» یعنی این سگ که بود که وارد مجلس شد؟ او هم در جواب گفت: «الکلب من لایعرف للکلب سببین سموا» یعنی سگ آن کسی است که برای سگ هفتاد کلمه بلد نباشد! یعنی می‌خواست بگوید که من آنقدر به زبان عربی تسلط دارم که می‌توانم برای سگ هفتاد کلمه ذکر کنم.

و باز از دلایلی که ابوالعلاء معری شخص بزرگ و بزرگوار است، اینکه اشعاری را در مدح حضرت علی بن‌ابی‌طالب^(ع) و امام حسین^(ع) سروده که داخل گنبد حسینیّه ارشاد نقش بسته است.

و علی الدُّهر من دماء الشَّهیدِ

دین علی و نجله شاه‌آه‌دان

یعنی بر صفحهٔ روزگار از خون علی و خون حسین دو شاه‌جاوید، باقی مانده است؛
فهما فی اواخر الیل فحرا

ن و قسی اویاتنه شفقان
این دو، یکی سرخی فجر است و دیگری سرخی شفق!
این دو سرخی بر صفحهٔ روزگار باقی مانده تا روز حق که شکایت را پیش‌جاوید ببرد.

ابوالعلاء فرد با ایمانی بود؛ اما دشمنان زیادی داشت، از این جهت است که شخصیت‌های بزرگ، هم مخالفان زیادی دارند، هم موافقان زیادی.

گفتیم که سیدرضی برای علم احترام زیادی قائل بود. یکی از معاصران او شخصی بود به نام **ابواسحاق صایب**. بر اساس موازین اسلامی، «صابین» جزو فکار محسوب می‌شوند؛ ولی زمانی که ابواسحاق صایب فوت کرد، همین سیدرضی قصیده‌ای رثائی به سوگ او سرود:

اعلمت من حملوا فی الاوعاد؟

ارابت کیف خنا ضیاء النادی؟

آیا می‌بینی که چه کسی را دارند بر روی چوب حمل می‌کنند؟ آیا می‌بینی که چگونه شمع انجمن ما خاموش شد؟ در ادامه می‌گوید:

ما کنت اعلم قبل دفنک فی الثری

یا اَلنَّسرِ یعلو علسی الاطواد

یعنی قبل از اینکه تو را زیر خاک بگذارند، باورم نمی‌شد که خاک اتانند بر روی کوه قرار بگیرد؛ چرا که همیشه این کوه استند که بر روی خاک قرار می‌گیرد؛ یعنی تو کوهی

در علم هستی.

منابع

ششمین ۲۷ آبان ۱۳۹۶ – ۲۹ صفر ۱۴۳۹ – ۱۸ نوامبر ۲۰۱۷ – سال نودیم دوم - شماره ۲۶۸۷۰

به سیدرضی گفتند: «ابواسحاق از صابین است و تو داری در سوگ او مرتبه می‌گیری درحالی‌که تو بزرگ شیعیان هستی؟» سیدرضی جواب داد: من علش را مرتبه گفتم، علم او مورد احترام من بود نه شخص او.

کلمات قصار نهج‌البلاغه

گفتیم که یک قسمت کتاب نهج‌البلاغه «رسائل» است، قسمت دیگرش «خطبه‌ها»ست و یک قسمتش هم کلمات قصار» است. این جملات کوتاه سرشار از پند و اندرزند و اغلب آنها بر ادبیات فارسی اثر گذاشته‌اند و شاعران بسیاری در آثار خود از این جملات اقتباس کرده‌اند.

«اقتباس کردن» امری معمول بوده، نه تنها شاعران فارسی از گویندگان عربی اقتباس می‌کرده‌اند، که بسیاری از شاعران عرب نیز از شاعران و نویسندگان فارسی اقتباس می‌نموده‌اند. حتی عده‌ای بلاغت عجم را با بلاغت عرب مقایسه کرده و گفته‌اند که بلاغت عجم بر بلاغت عرب مزیت‌هایی دارد. ایجاز و اختصار از خصوصیات بلاغت عجم است؛ مثلاً در زبان فارسی ضرب‌المثلی وجود دارد که ظاهراً در زبان پهلوی آمده است؛ مثلاً «ایمید به که خورده» یعنی امیدوار بودن به چیزی، از رسیدن به آن بهتر است. **فرخی سیستانی** نیز می‌گوید: «فرخی امید به از پیش‌خورده». اگر بخوانند این جمله را به عربی برگردانند، می‌شود: «المأمول خیر من الماکول» که ترجمه عربی این جمله از فارسی، آن طولانی‌تر است. نیز از توفیقات **انوشیروان نقل** می‌کند که گفته اهر که رزد، چرند و هر که خسبد، خواب بیند؛ که در عربی می‌گویند: «من سعی، رعی و من لزم المنام، رأی الاَحلام»؛ یعنی هر که سعی کند، می‌تواند بچرند؛ کسی که بخوابد، خوابش را می‌بیند. در اینجا چریدن به معنای گردش کردن و گشتن است. در هر حال بسیاری از کلمات قصار نهج‌البلاغه، چه آنها‌ی که در همین کلمات قصار وجود دارد و چه آنها‌ی که در رسائل و نامه‌ها و خطبه‌ها آمده است، هم در ادبیات فارسی و هم در ادبیات عربی تأثیر فراوان داشته است؛ مثلاً حضرت در یکی از جملات نهج‌البلاغه فرموده‌اند که در کنار برگسش شده و چهل بر علم متوسل گشته است: «**بارض عالمها ملجم و جاهلها مکرم**»؛ یعنی در سرزمینی که عالمش ملجم (یعنی درند) و جاهلش مکرم (یعنی مورد احترام) است، به خود را می‌فرمایند: «**اللس الاَلسل لیس الفرو مقلوباً**، اسلام جامهٔ پوستین خود را وارونه پوشیده؛ یعنی بدی، بدی را برگسش شده، عالم در تنگنا و ناراحتی به سر می‌برد، اما جاهل مورد احترام است، که این تعبیر در زبان فارسی نیز به چشم می‌خورد:

چهل و بی‌باکی فاش و خاش و خاش

دانش و آزادیگی گشته حرام

باشگونه کرده عالم پوستین

رادمسردان بندگان را گشته رام

نهج‌البلاغه سخنان پراکنده‌ای از حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) است که در کتاب‌های مختلف آمده و سید رضی – از بزرگان شیعه – آنها را جمع‌آوری نموده است. سید رضی از بزرگان شیعه بود و او و برادرش سیدمرتضی (علم‌الهدی) از بزرگان تشیع محسوب می‌شوند

یعی رادمردان اسپر دست بندگان شده‌اند و چهل بر علم مسلط گشته است. این مضمون در اکثر نوشته‌های دانشمندان وجود دارد و دانشمندان در کتاب‌های خود همواره از اینکه چهل بر علم متوسل گشته است، تشبیه دارند.

در مقدمه کتاب «الانصار» ملاصدرا آمده است: «اکل من کان فسی بحر الجهل و الحقم قول و عن ضیاء المعقول و العصفول اخرج، کان الی اوج البطل و الاثبات اوصیل و عند ارباب الزمان، اعلم و افضل»؛ یعنی هرکس که در دریای نادانی و حماقت غوطه‌ور شود، از نور معقول و منقول دورتر است، همو به اوج قبول و قله اقبال می‌رسد نزدیکتر و در نزد بزرگان زمان دانشمندتر و داناتر است.

حاج ملاهادی **سبزوئی** نیز در این‌باره می‌گوید: «هَذَا زَمَانُ مَحَلِّ الحَکْمَةِ وَ قَلَّةِ نَزْوَلِ اَظْهَارِ اَلْبَقِیْنِ مِنْ سَحَابِ الرَّحْمَةِ»؛ یعنی زمان، زمان خشکسالی و قحطسالی حکمت است و کمتر از ابرهای رحمت، در آنها یقین می‌یابد.

ادامه دارد

که برای خورشید و ستارگان می‌کنند ووقف نمایند؛ نیز اگر خوک و نظایر آن را وقف کنند صحیح است؛ و حکم ما به صحت این وقف، تنها به اعتبار آن است که ما پذیرفته‌ایم غیرمسلمانان حق دارند در دین خود باشند و احکام آن را اجرا نمایند. که هر حال اگر هم قصد قربت را در وقف لازم بدانیم، نمی‌توان گفت هر کاری که لازم‌اش قصد قربت باشد، اگر از غیرمسلمانان صادر شود، باطل است.^۱ اگر فرد غیرمسلمانی مالی را برای کاری که در وقت خود او روا و در دین ما نارواست کیش خود او را وقف کرد و به همین دلیل دشمنی با آنان با خدا باشد، نه به صورت مطلق. و وقف کرد و سپس مسلمان شد، ظاهر آن است که وقتش آن به قرار سابق باقی است و از وقتش خارج نمی‌شود.^۲

کار نیک و لو به قصد قربت نباشد، ثواب دارد
ترتّب ثواب بر کارهای نیک، مشروط است به قصد قربت. در عین حال می‌توان گفت: بر کارهای نیک – گرچه قصد قربت انجام‌دهندهٔ آن کار – گرچه مقصودش تقسّر به سزاک خدا نباشد – در نزد خردمندان سزوار ستایش است؛ لذا باید نیست مستحق اجر و ثواب الهی بوده باشد؛ و مؤیّد این نظر آنکه در احادیث معصومان آمده است:

شخص متوفی از کارهای نیکوی خود مستحق اجر و ثواب می‌برد. با اینکه او برای به دنیا آوردن فرزند، قصد قربت نکرده؛ و فرزند محصول لذّت جویی او یا دل‌بستگی به داشتن اولاد است.^۳

پی‌نوشت‌ها:

۱. الانصار، ص ۷۰.
۲. بنگرید به: شرح لمعه، با تصحیح و تعلیقات سیدمحمد کلاتر، ج ۳، ص ۱۸۰.
۳. ۱۶۳ ص، ۳۳۶.
۴. ۱۰۱ ص، ۱۲۲.
۵. المجاهد، ص ۳۳.
۶. آنچه بر مرحوم کزازه از مذاکرات شفاهی آیت‌الله خوانساری آورند، در کتاب جامع المدارک تألیف استاد (ج ۴، ص ۱۶) نیز آمده است.
۷. بنگرید به: بچار، ج ۱۷، ص ۳۷۰؛ ج ۶۲

سپاه تا پایان پای کار است
جانشین فرماندهکل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی گفت: بیشتر نژادهای مردم مناطق زلزله‌زده مثل چادر، پتو و سایر اشیاء تأمین شده است ولی شاید به‌دلیل توزیع نامناسب هنوز برخی افسر‌از این امکانات برخوردار نشده باشند.

سردار حسین باقری افزود: بعد از پیام رهبر معظم انقلاب، موج کمک‌های مردمی به‌سوی مناطق زلزله‌زده به‌راه افتاده است و در ۲ روز اخیر شکل عجیبی به خود گرفته است.

وی با بیان این که ابعاد این فاجعه بسیار عظیم است، اضافه کرد: حدود ۱۹۰۰ روستا تحت تأثیر زلزله بوده‌اند که وظیفهٔ امدادرسانی و بازسازی آن‌ها به‌عهده سپاه است. سپاه از همان ساعات اولیه وقوع زلزله وارد عمل شد و فرمانده نیروی زمینی سپاه به‌همراه فرمانده فراگرگ نجف اشرف ۴۰ یگان مهندسی نیروی زمینی سپاه در حال آواربرداری و بازسازی مناطق زلزله‌زده هستند.

وی افزود: سپاه با برپایی ۶ بیمارستان سیار صحرایی در اقصی نقاط مناطق زلزله‌زده مسئولان آفات بهداشتی درمائی به زلزله‌زده‌ها استست و چندین عمل جراحی در این بیمارستان‌ها انجام شده است.

او گفت: ۳۳سپاه استانی در حال جمع‌آوری کمک‌های مردمی هستند و در موضوع اسکان اضطراری، با توجه به سردی هوا به پتو، وسایل گرمایشی، حمام و سرویس بهداشتی سیار نیاز مبرم است.

وی تاکید کرد: ما به مردم ایران و زلزله‌زدگان اطمینان می‌دهیم که سبک دوش سخت و لحظات پرخوان حضور داشته و تا زمان تأمین کامل نیازهای مردم کنار آن‌ها هستیم و تا مردم در خانه‌های امن قرار گیرند و به وضع با ثبات برسند با آن‌ها خواهیم ماند.

همچنین جانشین فرمانده ناجا گفت: ۱۰ هزار نیروی کمکی پلیس برای تأمین امنیت و روان‌سازی رفت و آمد، و ناجا و ۳۰۰۰زمینه‌تأمین امنیت مناطق زلزله‌زده، تأمین امنیت سربازان مومنی در جلسه کمیسیون مدیریت بحران ناجا در کرمانشاه افزود: از لحظات آغازین این حادثه تأسفکار نیروی انتظامی کرمانشاه با تمام‌انکانات پای کار بود و برای کمک به مردم آسیب دیده در میدان حادثه حضور پیدا کرد.

وی افزود: با دستور فرمانده ناجا حدود ۸هزار نیرو از مرکز کشور و دیگر استان‌ها به مناطق زلزله‌زده اعزام شدند و مناطق زلزله‌زده استان کرمانشاه حضور دارند. و همراهی محموله‌های ارسالی و روان‌سازی رفت و آمد در حوزه روند و برپن تجهیزات وظیفه می‌کند.
● پرداخت کتبی شهرت تومان خسارت
بیمه ایران در نخستین روز ارزیابی و پرداخت خسارت واحدهای زیر پوششش بیمه، حدود یک میلیارد تومان خسارت در وجه بیمه‌گذاران پرداخت کرد.

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت اقتصاد که به عنوان نماینده وزیر ووزیر اقتصاد در مناطق زلزله‌زده حضور یافته بود، از تأیید ایران بابت پرداخت سریع خسارت به زیان‌دیدگان زلزله غرب کشور قدرتی کرد.

مهدی قلی‌محمد معاون وزیر اقتصاد در بازدید از مناطق زلزله‌زده غرب کشور در محل پرداخت خسارت پیشی بیمه ایران حضور یافت.

معاون درمان وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: شمارکل مصدومان زلزله کرمانشاه که تحت درمان قرار گرفته به ۱۰هزار و ۱۷۹ نفر رسید و از این شمار ۸۷۸ نفر هنوز در بیمارستان بستری هستند.

قاسم جمی باقری افزود: از مجموع مصدومان زلزله یکصد و شصت و یک نفر پس از دریافت خدمات درمان سرپایی با بستری در مراکز درمانی مرخص شدند. وی ادامه داد: ۴۱۰ نفر از مصدومان زلزله غرب کشور به بیمارستان‌های تهران، کرد و همدان منتقل شدند و علاوه بر دریافت خدمات تخصصی رایگان در بیمارستان، همراه آنان نیز در همراه سراسرا ها یا هتل‌ها به صورت رایگان اسکان داده شدند. از این شمار ۲۲ نفر از بیمارستان مرخص شده و به شهرهای خود بازگشته‌اند و ۳۳۸ نفر هنوز در بیمارستان‌های این سه شهر بستری هستند.

معاون درمان وزیر بهداشت، که برای عیادت مصدومان زلزله به بیمارستان‌های امام خمینی(ره) و فریزورگر تهران رفته‌به‌سود ادامه داد: تا جمعه ۱۵۰۵ عمل جراحی برای مردم از این جراحی‌ها به اتمام رسیده و ۱۳۷۵ مورد از این جراحی‌ها با اعزام پزشکان جراح و پرستاران در کرمانشاه انجام شده است و ۱۸۰ عمل جراحی نیز در بیمارستان‌های تهران، کرج و همدان برای این مصدومان انجام شده است.

● جان باختن ۲نیروی امدادگر
یک کمک امدادگر هنگام کمک به مردم زلزله‌زده «از لگله» در استان کرمانشاه، به علت ایست قلبی جان به جان

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

سپاه تا پایان پای کار است

اخبار کوتاه داخلی

همدردی جردن باروز با زلزله زدگان غرب ایران
کشتی گیر صاحب نام آمریکایی هم به جمع ورزشکاران مطرح خارجی که با زلزله غرب ایران همدردی کردند پیوست. به گزارش "ورزش سه"، متن جردن باروز که در صفحه شخصی خود برای مردم کرمانشاه به اشتراک گذاشت بدین شرح است: مردم کرمانشاه تسلیت به شما میگویم و به تمام مردم ایران، من شریک غم شماها هستم. میخوام بدانید که ما همه به فکر شما و همدرد شما هستیم که دچار حادثه زلزله شدید. کرمانشاه شهر پر خاطراتی برای من بود در زمان جام جهانی ۲۰۱۷ من خیلی خوشحال بودم که شرایط فراهم شد و من به این شهر رفتم و با مردم خونگرم و کشتی دوست آشنا شدم. من و خانواده ام خیلی ناراحت شدیم وقتی درباره این حادثه شنیدیم. برای شماها دعا می‌کنم که زودتر موقعیت بهتر شده و دوباره کرمانشاه زیبا را بسازند.امیدوارم که در آینده به ایران سفر کنم

آغاز رقابت تیم ملی اسنوکر ایران در رقابتهای جهانی
ملی پوشان اسنوکر دیروز به منظور حضور در رقابت‌های اسنوکر قهرمانی جهان راهی قطر شدند. به گزارش ورزش سه، فدراسیون بولینگ، بیلارد و بولس، رقابت‌های اسنوکر قهرمانی جهان از امروز به میزبانی کشور قطر آغاز می‌شود. تیم ملی اسنوکر ایران متشکل از حسین حیدری نژاده، امیر سرخوش، محمد بابایی و سیاوش مزینی به سرمربیگری کارمان نهدلا در این رقابت‌ها شرکت می‌کند. همچنین در بخش پیشکسوتان محمدعلی علی پور، علیرضا جوکار و محمد فیاض حضور دارند.

عزیزبهرادران در ۲ گروه به آمریکا می‌روند
اعضای تیم ملی وزنه برداری ایران در ۲ گروه به رقابت‌های جهانی آمریکا اعزام می‌شوند. به گزارش "ورزش سه"، تیم ملی وزنه برداری ایران در شرایطی این روزها خود را در تهران برای حضور در مسابقات جهانی ۲۰۱۷ آماده می‌کند که هنوز درباره آنها از سوی سفارت آمریکا صادر نشده است. با حال فدراسیون برای سفر برنامه ریزی کرده و بلیت‌های وزنه برداران هم تهیه شده است. بر این اساس کاروان وزنه برداری ایران در ۲ گروه به رقابت‌های جهانی می‌رود.

در شرایطی که رقابت‌های جهانی از ۶ آذر آغاز می‌شود، به دلیل نداشتن نماینده در اوزان کبک، ایرانی‌ها کارشان را چند روز دیرتر آغاز می‌کنند.گروه نخست که شامل کادرفنی و اوزن، وزنه برداران دسته ۸۵ و ۹۴ کیلوگرم است، روز پنجم از راهی آمریکا می‌شوند؛ سپس ۷ آذر هم وزنه برداران دسته ۱۰۵ و ۱۰۵+ به مسابقات اعزام خواهندشد.

اوزان جهانی و المپیکی کشتی اعلام شد
اتحادیه جهانی کشتی در نامه‌ای به فدراسیون‌های ملی، اوزان رده‌های تنی کشتی که از سال ۲۰۱۸ مسابقات بر مبنای آن برگزار خواهد شد و همچنین اوزان المپیکی کشتی آزاد و فرنگی را اعلام کرد. به گزارش اسنو، گروه‌های وزنه دردهای تنی مختلف در رشته‌های کشتی آزاد و فرنگی بدین شرح است:
زن سنی بزرگسالان: ۳۳ سال و جوانان کشتی آزاد: ۵۷، ۶۰، ۶۵، ۷۰، ۷۴، ۸۱، ۸۷، ۹۲، ۹۴ و ۹۷ کیلوگرم (۱۰ وزن)
کشتی فرنگی: ۵۵، ۶۰، ۶۷، ۷۴، ۸۲، ۸۷، ۹۷ و ۱۳۰ (۱۰ وزن)
کشتی نوجوانان: زن سنی بزرگسالان: ۲۱ تا ۴۱ (۵، ۵۵، ۵۱، ۵۵، ۶۰، ۷۱، ۶۵، ۷۱، ۸۱، ۸۷، ۹۲، ۹۴ و ۱۰۱ وزن)، زن سنی نونهالان: پسران: آزاد و فرنگی: ۳۴ تا ۴۱، ۴۸، ۵۲، ۵۷، ۶۸، ۷۴، ۸۵ و ۹۵ کیلوگرم (۱۰ وزن)
زن سنی بزرگسالان: ۳۳ تا ۳۹ کیلوگرم (۱۰ وزن)
وزنه برداران: ۵۵، ۶۰، ۶۵، ۷۱، ۷۴، ۸۲، ۸۷ و ۹۷ کیلوگرم (۱۰ وزن)
وزن آزاد اعلام شده است.

شعبان خمسه جانشین ژیکوف در تیم والیبال سایپا
به دنبال استعفای میروسلو ژیکوف سرمربی تیم والیبال سایپا، محمد صادق شعبان خمسه هدایت این تیم را برعهده گرفت. به گزارش ایرنا، امیدهاشمی سرمربی تیم والیبال سایپا با تأیید خبر استعفا ی ژیکوف گفت: شعبان خمسه دستیار نخست ژیکو از دیروز به عنوان سرمربی، هدایت تارنچی پوشان را برعهده گرفت.

وزیر بهداشت: اقدامات درمانی مصدومان پس از ترخیص از بیمارستان ادامه دارد

وزیر بهداشت درعیدات از مصدومان زلزله غرب کشور بستری در بیمارستان‌های فزورگر تهران با اشاره به این‌که امکانات درمانی در مرکز استان کرمانشاه به دلیل حجم وسیع مصدومین محدود بوده است، گفت: به همین دلیل ما موظف بودیم که مصدومان را به استان‌های مختلف از جمله تهران منتقل و در بیمارستان‌های مختلف بستری کنیم.

به گزارش ایسنا، دکتر سید حسن‌هاشمی افزود: مصدومین بستری شده، از اقدامات درمانی صورت گرفته رضایت دارند، اما نگران وضعیت مناطق زلزله زده و ساخت‌وساز، شرایط خوب خواب ندارند. از سوی دیگر متأسفانه تعداد تعداد شترهای بیمارستانی که بعد از آفتاب به حوزه بیمارستانی تهران اضافه کردیم، تعداد محدودی بوده است.

دکتر محمدهادی ایازی در گفتگو با ایسنا، درباره وضعیت همکاری‌های وزارت بهداشت با شهرداری تهران برای رفع مشکلات سازه‌ای بیمارستان‌ها در شهر تهران، گفت: یکی از اقداماتی که معاونت اجتماعی وزارت بهداشت دنبال می‌کند، بحث ایجاد مشارکت‌های بین بخشی در حوزه سلامت است، در این زمینه کار گسترده‌ای با شهرداری تهران انجام دادیم و هفته گذشته هم با هم‌راهی وزیر بهداشت و شهردار تهران شبانه بازدید پنج ساعته‌ای را از مراکز درمانی و بهداشتی در بیمارستان لقمان، امام خمینی (ره) و حضرت رسول(ص) داشتیم. همچنین تاکنون چندین اقدام بین بخشی مانند ایجاد یک پایگاه آتش نشانی و اورژانس و ساخت یک مرکز انتقال خون که زمینه‌ش از سوی شهرداری تهیه شده بود، در حوزه سلامت و با همکاری وزارت بهداشت و شهرداری تهران انجام شده است.

معاون اجتماعی وزیر بهداشت با بیان اینکه البته در حال حاضر اقدامات خوبی برای جبران کمبود تخت بیمارستانی آغاز شده و بیمارستان‌های کمبود تخت در حال ساخت هستند، گفت: به عنوان مثال یکبیتی در مجاورت بیمارستان امام خمینی(ره) ساخته شده است. همچنین زمینی برای ساخت یک مجموعه ۱۰۰تخت خوابی در مجاورت بیمارستان حضرت رسول (ص) پیش‌بینی شده است. بر این اساس امیدوارم با کمک شهرداری تهران بتوانیم کمبود تخت‌های بیمارستانی را در سطح شهر تهران رفع کنیم.

حذف شرایط واگذاری و اسکن برای واحدهای فاقد متقاضی مسکن مهر پند

مدیرعامل شرکت عمران پند روش جدید واگذاری واحدهای فاقد متقاضی مسکن مهر این شهر را شرح کرد. علیرکب طاهری در گفتگو با تسنیم ضمن اشاره به اینکه حدود ۷۰۰۰ مسکن مهر بدون متقاضی در شهر پند داریم که پیشرفت‌های فیزیکی مختلفی دارند.گفت: شرایط ۴ گانه برای این واحدها برآورته شده و کسانی که متقاضی هستند می‌توانند به طور مستقیم برای ثبت‌نام به شرکت عمران پند مراجعه کنند. در توضیح کرد: برخی پروژه‌ها پیشرفت کم و برخی پیشرفت زیادی دارند، در صورت متناسب با پولی که متقاضی برای این واحدها می‌آورد، مراحل ثبت‌نام انجام و قرارداد در اختیار آنها قرار می‌گیرد. مدیرعامل شرکت عمران پند چندین پیش از تکمیل و اسکن واحدهای پروژه‌های مسکن مهر "هسا" این شهر خبر داده و به تسنیم گفته بود: کار ساخت و سناز واحدهای مسکن مهر هسا یک، ۲ و ۳ حدود ۲۰ روز پیش مجددا شروع و حدود ۱۰میلیارد تومان از محل تسهیلات این پروژه برای پرداخت کرد.مدیر پند نیز متشکل پروژه‌های مسکن مهر این شهر و به خصوص پروژه‌های هسا را خدمات زیربنایی عنوان کرد و گفت: اگر دستگاه‌های خدمات‌رسان به تعداد خود عمل کنند و واحدهای مسکن مهر هسا را چهار ماهه تکمیل و به اتمام می‌رسانیم، طاهری یادآور شد:شش‌هک‌های اصلی تمام انترانس‌های برق جزو تعهدات دولت است که دستگاه‌های خدمات‌رسان می‌گویند. انتسابات را وصل می‌کنیم اما مسئله مهم این است که شبکه اصلی و ترانس‌های هسا فاز باید به پروژه‌ها متصل شود تا بتوانیم پروژه‌های مسکن مهر را تمام کنیم.

فوتبال ایران در سید ۳ جام جهانی قرار گرفت

با قطعی شدن صعود آخرین تیم (پرو) به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه، سیدبندی تیم‌ها مشخص شد. به گزارش ایسنا، چهار تیم ۳۲ نفر حاضر در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه پس از دیدار پرو و نیوزلند منحص شد. از آفریقا و آمریکای جنوبی پنج تیم حضور خواهند داشت، اما منطقه کونکاکاف فقط توانست سه تیم را راهی این بازی‌ها کند. از طرفی اروپا مانند دوره‌های قبل با بیشترین سهمیه (۱۳) در این بازی‌ها شرکت خواهد کرد.

قاره آسیا هم برای نخستین بار در تاریخ جام جهانی، با پنج تیم در من مسابقات حضور خواهد داشت. ایران، ژاپن، استرالیا، کره جنوبی و عربستان، نمایندگان آسیا در جام جهانی ۲۰۱۸ هستند. ۳۲ تیم حاضر در جام جهانی شنبه ۱۰ آذر با انجام قرعه کشی حرف‌ان خود را می‌شناسند. این مراسم در کاخ کرملین برگزار می‌شود و تیم‌ها براساس سیدبندی تقسیم می‌شوند.

که در زیر به این اشاره می‌شود. سید یک:روسیه (میزبان)، آلمان، برزیل، لهستان، بلژیک، آرژانتین، فرانسه و پرتغال سید دو:اسپانیا، انگلیس، کلمبیا، سوئیس، مکزیک، اروگوئه، کراسا و پرو سید سه:ایران، سوئد، تونس، مصر، سنگال، کاستاریکا، اسلند و دانمارک

سید چهار:استرالیا، ژاپن، نیجریه، مراکش، عربستان، کره جنوبی، پاناما و صربستان **ایران جزو ۱۰ تیم شگفتی‌ساز جام جهانی**
همچنین یک سایت هلندی تیم ملی کشورمان را جزو ۱۰ تیم کوچک قرار داد که در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه شگفتی‌ساز خواهند شد.

سایت newsblad هلند به تیم‌های کوچک و غیر معروفی پرداخت که می‌توانند در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه شگفتی ایجاد کنند که یکی از این ۱۰ تیم بدون افتخار در جام جهانی تیم ملی کشورمان بود.

این ۱۰ تیمی گمانی که می‌توانند در روسیه شگفتی‌ساز باشند عبارت بودند از: نیجریه، سنگال، مراکش، مصر، پرو، کاستاریکا، ایران، کره جنوبی، پاناما و عربستان.

این سایت هلندی درباره تیم ملی ایران این طور نوشت: ایران از سال ۱۹۹۹ تاکنون چهار بار موفق شده است به جام جهانی راه پیدا کند هر چند ایران در این مدت نتوانسته به فینال جام مل‌های آسیا راه پیدا کند. کارلوس کی‌روش، سرمربی تیم ملی ایران(سرمربی تیم‌های شهید چمران لارستان و نیاسبت دریای در هفت چهارم لیگ برتر هندبال هفتاد و یک برتری تاسیسات به گزارش ایسنا، در هفته چهارم لیگ برتر هندبال بازی در تیم مدعی و صدرنشین شهید چمران لارستان و تاسیسات دریایی مقابل یکدیگر قرار گرفتند و در نهایت تاسیسات توانست با نتیجه ۳۳ بر ۲۲ لارسان را در خانه مغلوب کند و صدرنشین جدول بلیت بماند. شهید چمران لارسان هم به رده چهارم سقوط کرد. در دیگر بازی این هفته نفت

تاسیسات همچنان صدرنشین لیگ بر تر هندبال زنان

دردار تیم‌های شهید چمران لارستان و نیاسبت دریای در هفت چهارم لیگ برتر هندبال هفتاد و یک برتری تاسیسات به گزارش ایسنا، در هفته چهارم لیگ برتر هندبال بازی در تیم مدعی و صدرنشین شهید چمران لارستان و تاسیسات دریایی مقابل یکدیگر قرار گرفتند و در نهایت تاسیسات توانست با نتیجه ۳۳ بر ۲۲ لارسان را در خانه مغلوب کند و صدرنشین جدول بلیت بماند. شهید چمران لارسان هم به رده چهارم سقوط کرد. در دیگر بازی این هفته نفت و گاز گچساران توانست هیات هندبال کردستان را با حساب ۳۵ به شکست دهد.در آخرین دیدار بین بهمن پهبان در خانه با نتیجه ۱۱-۲۹ مغلوب هیات هندبال شاهین‌شهر شد. ۱-تاسیسات دریایی ۸ امتیاز ۲-نفت و گاز گچساران ۶ امتیاز (یک بازی کمتر) ۳-هیات هندبال شاهین‌شهر ۶ امتیاز ۴-شهید چمران لارستان ۴ امتیاز (یک بازی کمتر) ۵-هیات هندبال اصفهان صفر امتیاز ۶-پهن پهبان صفر امتیاز (یک بازی کمتر) ۷-هیات هندبال کردستان صفر امتیاز

سرویس سیاسی – اجتماعی: معاون نظارت شورای شهر تهران با بیان اینکه تیم تهران تاکیه کرد: تا حه هفته آینده نظر نهایی مدیریت شهری درباره بازگشایی کامل پیاده راه ۱۷ شهپور اعلام خواهد شد. آفتشین حبیب زاده با اشاره به بازدیداش از این پیاده راه گفت: چندی پیش کسبه و اهالی پیاده راه ۱۷ شهپور توافقاتی به معاونت نظارت شهرا ارسال کردند و در جلسه‌ای با آنها دا‌نشتیم مقرر شد که برای بازدید از این پیاده راه به آنجا برویم که نهایتا از این پیاده راه بازدید کردیم.

وی در گفتگو با ایسنا با بیان این که کسبه و ساکنان پیاده راه ۱۷ شهپور راه‌ساخت به پیگیر بازگشایی این پیاده راه هستند، تاکید کرد: متأسفانه ایجاد این پیاده راه سبب شده است کسب و کار در این راسته به شدت با رکود مواجه شود و این مساله سبب تعطیلی بسیاری از واحدهای تجاری شده است.

پرداخت بدهی ۴۵۰ میلیون پوندی انگلستان به ایران

کاملا چنانگه این بدهی را به هر جنبه دیگری از روابط دوجانبه‌تان با ایران ربط دهیم،به نوشته این روزنامه انگلیسی پس از آنکه دادگاه لایچه در سال ۲۰۰۱ نفق ایران را ی داد لندن موظف شد این بدهی را که بالغ بر ۴۰۰میلیون پوند است به ایران پرداخت کند، اما به دلیل تحریم‌های این حقوقی ۴۰۰ ساله است. لذا لیلیجی جای تأسف است که برخی از رسانه‌ها بدون اطلاع از این مسیر طولانی و پر فراز و نشیبی که این پرونده حقوقی طی کرده است، قصد دارند در استانه پرداخت بدهی شرکت انگلیسی به طرف ایرانی که در واقع در اجاری چندین رای دادگاه دیگری صورت می‌گیرد، این پرداخت بدهی را به مسائل دیگری مانند موضوع زندانی شدن خانم زکری مریت سائز،امیدوار هستیم که این توضیحات خانم زکری را به کشف بر حق حقایق و فرآیندهای پیچیده‌ای که این پرونده طی کرده است، این گونه انتباهات در تحلیل مسائل ایجاد کند.» روزنامه نیوز تلگراف، هم به نقل از یک سخنگوی دولت انگلیس نوشت: پرداخت این مبلغ به دلیل یک پرونده بسیار قدیمی و مربوط به قراردادی است که پیش از ۱۳۰۰ پیش این زمان در کشور قیل از وقوع انقلاب اسلامی در ایران امضا شلده بودوی افزود: منابع مالی برای رفع این بدهی در سال ۲۰۰۲ توسط وزارت خزانهداری انگلیس به دیوان این پرداخت شد. اما وزارت دفاع این کشور تحت تحریم قرار دارد. اشتباه است که بخوایم موضوع

ورزشی

ورزشی

فوتبال ایران در سید ۳ جام جهانی قرار گرفت

۲۰۱۸ روسیه صعود کرد. ایران در حال حاضر بهترین تیم آسیات و امیدوار تا این بار به مرحله بعدی صعود کند.پیروزی معروف ۲ بر یک ایران مقابل آمریکا تنها بسر این تیم در دوره دوره حضورش در جام جهانی بوده است.

فوتبال دفاعی و ضد حمله: تاکتیک ایران
بعد از مشخص شدن ۳۲تیم حاضر در جام جهانی، سایت بلیچرپیوررت اقدام به رتبه بندی تیم های حاضر در این جام کرده است. در ایسن رده تیم ملی ایران بالاتر از کره جنوبی، مراکش، عربستان سعودی، پاناما، تونس و استرالیا در رده ۲۶ قرار دارند این سایت درباره ایران نوشت: تاکتیک ایران برای جام جهانی مشخص است. ارائه فوتبال دفاعی با استفاده از ۲ یا ۳ بازیکن سرعتی برای ضدحمله. آنه‌ها دوره قبل از نظر دفاعی عالی بودند ولی در خطر حمله مشکل داشتند. با حضور رضا قوچان نژاد و علیرضا جهانبخش آنها در دوره قبل موفق نبودند. شاید بعد از ۴ سال این تیم هوشمندتر شده است.این سایت از آلمان، برزیل و اسپانیا به عنوان ۳ تیم برتر جهان در جام جهانی یاد کرد.

انتخاب مجریان مراسم قرعه کشی
همچنین یک لینکر و ماریا کومانانیا به عنوان مجریان مراسم قرعه کشی مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه معرفی شدند. مراسم قرعه کشی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه به تاریخ ۱۰ آذر در مسکو روسیه برگزار خواهد شد. مجریان این مراسم گری لینکر، ستاره پیشین دنیای فوتبال و تحلیلگر و مجری برنامه‌های ورزشی همچنین ماریا کومانانیا مجری و گزارشگر روس است. که پیش از این مستند سربدار آزمون را در شهر کاران روسیه ساخته و تجربه گزارش و مصاحبه با ستاره گلزن تیم ملی فوتبال ایران را دارد.

لینکر در چند سال گذشته بابت برنامه جنجالی خود در چند شبکه ورزشی و یادداشت‌های انتقادی علیه ستارگان بزرگ فوتبال جهان، دوستان و دشمنان زیادی دارد و بسیاری بر این باورند که مجری خوبی برای این مراسم نخواهد بود. ماریا کومانانیا هم یکی از مجریان و گزارشگران ورزشی است که در روسیه هوداران بسیاری دارد و او را به عنوان مصاحبه‌های جنجالی و سوالات عجیبش می‌شناسند. او در شبکه‌های تلویزیونی و رادیویی اعم از FOX Sports، Match TV و Moscow FM شبکه‌ها به فعالیت حرفه خبرنگاری و گزارشگری است.

۶میلیارد بودجه برای استعدادیابی در ۱۰ رشته مدال آور

رشته‌های می‌توانیم شرایط بهتری از نظرمدال آوری در المپیک آینده داشته باشیم.

وی از اختصاص ۶میلیارد بودجه برای کار استعدادیابی و تجهیز باشگاه‌های قهرمانی در ۳۱ استان خبر داد و افزود: سعی کردیم بودجه‌خوبی را برای این استان‌هاارسازی پایگاه‌های قهرمانی در ۳۱ استان از طریق دو معاونت ورزش قهرمانی، حرفه‌ای و همگانی جذب کنیم تا در روند اجرای کار با مشکل خاصی مواجه نشویم. البته انتسابهایی که در این استان‌ها برای ورزش‌های مختلف و پرمدال هستند که ما محدودیتی برای حضور زنان در این رشته‌ها نداریم. با سرمایه‌گذاری روی این رشته‌ها می‌توانیم شرایط بهتری از نظرمدال آوری در المپیک آینده داشته باشیم.

آمایش ورزش قهرمانی و رقابت استعدادیابی در جوانان از برگزاری دومین جشنواره همگانی استعدادیابی در ۳۱ استان کشور را در ۱۰ رشته ورزشی اولویت‌دار در رده سنی پایه شناسایی ثابت و برحسب آزمونهای که در لحاظ آمدگی جسمانی و پرسرعتی از آنها به عمل می‌آید، به پایگاه‌های قهرمانی معرفی می‌شوند. مدیرکل دفتر استعدادیابی وزارت ورزش و جوانان ادامه داد: تورنادلای، شمشیربازی، دوچرخه‌سواری، قایقرانی و دوومیدانی جزو رشته‌های پرمدال هستند که ما محدودیتی برای حضور زنان در این رشته‌ها نداریم. با سرمایه‌گذاری روی این رشته‌ها می‌توانیم شرایط بهتری از نظرمدال آوری در المپیک آینده داشته باشیم.

معاون نظارت شورای شهر تهران با بیان اینکه تیم تهران تاکیه کرد: تا حه هفته آینده نظر نهایی مدیریت شهری درباره بازگشایی کامل پیاده راه ۱۷ شهپور اعلام خواهد شد. آفتشین حبیب زاده با اشاره به بازدیداش از این پیاده راه گفت: چندی پیش کسبه و اهالی پیاده راه ۱۷ شهپور توافقاتی به معاونت نظارت شهرا ارسال کردند و در جلسه‌ای با آنها دا‌نشتیم مقرر شد که برای بازدید از این پیاده راه به آنجا برویم که نهایتا از این پیاده راه بازدید کردیم.

وی در گفتگو با ایسنا با بیان این که کسبه و ساکنان پیاده راه ۱۷ شهپور راه‌ساخت به پیگیر بازگشایی این پیاده راه هستند، تاکید کرد: متأسفانه ایجاد این پیاده راه سبب شده است کسب و کار در این راسته به شدت با رکود مواجه شود و این مساله سبب تعطیلی بسیاری از واحدهای تجاری شده است.

عضو شورای شهر: تعداد خودروها ۸ برابر ظرفیت معابر تهران است

و این در حالی است که وسعت کل معابر تهران ۹۹۱۱کیلومتر است که نسبت به خودروها بسیار کمتر است یعنی تعداد خودروها ۸برابر ظرفیت معابر است. وی با اشاره به تردد خودروهای فرسوده گفت: میزان آلودگی این خودروها بسیار بالاست اما متأسفانه خودروهای جدیدی که به خرجه حمل و نقل وارد می‌شوند هم به دلیل نداشتن کیفیت، بعد از مدتی به کلی خودرو آلودگی تبدیل می‌شوند و تقوای و ی که خودرو فرسوده نخواهند داشت. ۱۰میلیون دستگاه خودرو شماره گذاری شده است که یک پنجم شهر تهران با بیان این که معادن چاهر میلیون خودرو، سهم شهرداری است. تعداد موتوسیکل‌هایی که در شهر تهران وجود دارد، سه میلیون دستگاه است.

وعده باز پرداخت مطالبات بخش خصوصی

یکی از مشکلات بخش خصوصی در صنعت برق نبود حمایت‌های دولتی است. در همین راستا وزیر نیرو وعده تسهیل حضور شرکت‌های داخلی در بازارهای خارجی را داده است.

به‌گزارش بخش خصوصی در بیش از ۶۰درصد برق تولیدی کشور حضور مؤثر دارد و این صنعت با ۷۷هزار مگاوات ظرفیت ثبت شده نیروگاهی در رتبه چهاردهم جهانی قرار دارد که این مساله نشاندهنده پتانسیل بالای صنعت برق ایران است. در این میان بخش خصوصی داخلی تمایل به ایجاد روابط با کشورهای خارجی دارد؛ رضا اردکانیان وزیر نیرو در این رابطه گفت: سازندگان و ظرفیتهای ساخت داخل باید به شکل جدی تری چشم به بازارهای خارج از کشور داشته باشند و این مستلزم حضور فعال، سرمایه گذاری و همکاری و پشتیبانی از یکدیگر است.

وی با اشاره به مسئولیت قابل ملاحظه سازمان‌های دولتی ادامه داد: وزارت نیرو تلاش می‌کند تا حد امکان حضور بخش خصوصی در خارج از ایران را تسهیل کند. وزیر نیرو با بیان اینکه معاون رئیس جمهور در سازمان برنامه و بودجه نوبت داده است که جهت فراهم کردن زمینه لازم برای بازپرداخت مطالبات بخش خصوصی به شکل مؤثرتری در آینده اقدام کند، افزود: میزان این مطالبات بالغ بر ۲۵هزار میلیارد تومان است که ظرفیت‌های قانونسی و مکانیزه‌های مختلف و متنوع وجود دارد تا دولت در آستانه تبدیل لایحه بودجه سال ۹۷سسی کند از ظرفیت فراهم شده در کشور در جهت اشتغال و ساخت داخل و حضور مؤثر در منطقه استفاده کند.

شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۶ - ۲۹ صفر ۱۴۳۹ - ۱۸ نوامبر ۲۰۱۷ - سال نو د ودم - شماره ۲۶۸۷۰

اخبار کوتاه خارجی

درخواست کمک ستاره لیورپول برای زلزله‌زدگان کرمانشاه
امره جان، ستاره آلمانی ترک تبار باشگاه لیورپول نسبت به زلزله اخیر غرب ایران واکنش نشان داد. به گزارش "ورزش سه"، از روز زلزله بسیاری از ورزشکاران، هنرمندان و شخصیت‌های مشهور کشورمان به یاری زلزله زدگان کرمانشاه شتافته اند و موج ارسال کمک‌های نقدی و غیرنقدی ادامه دارد.کنکه جالب توجه‌ا ما واکنش امره جان، ستاره باشگاه لیورپول به این اتفاق غم انگیز است.

او با انتشار عکسی در اینستاگرام خود و ارائه یک شماره حساب برای کمک به زلزله زدها نوشت: زلزله بزرگی در ایران و عراق سبب مرگ ۳۳۰ نفر و مجروح شدن ۶ هزار نفر شده است. طبق ادعای منابع ایرانی، نزدیک به ۷۰ هزار نفر در این زلزله می‌سربنه و آواره شده‌اند و به علت سرمای شدید منطقه، نیاز به کمک‌های فوری دارند». امره تاکید کرده است که تمام کمک‌های دریافتی مستقیما به افراد مورد اعتماد منتقل خواهد شد تا به دست زلزله زدگان برسد.

اوزیل در فوتبال به بارسلونا می‌رسد
ستاره ترک تبار فوتبال آلمان در نزدیک‌ترین فاصله نسبت به بارسلونا قرار گرفته است.

به گزارش فارس، مسعود اوزیل بازیکن کلدیدی فوتبال آلمان طبق ادعای رسانه‌های آلمانی و اسپانیایی در نزدیک ترین فاصله با باشگاه بارسلونا قرار گرفته و به احتمال فراوان در زمستان راهی این تیم خواهد شد.هدف باشگاه اسپانیایی این است که در بنبیره نقل و اتقالات بعدی، تیم خود را با جذب چند مهره هجومی و با کیفیت تقویت کند تا در رقابت‌های قلی لیگا و قلی قهرمانان اروپا بهتر از گذشته نتیجه بگیرد. آرسن ونگر، سرمربی آرسنال پیش از این، جدایی الکسیس سانشین و اوزیل را شدنی دانسته بود و بدین ترتیب، بارسا می‌تواند روی رضایت آرسنال برای فروش اوزیل حساب کند.

گریزمان: باید رقال مادرید را شکست دهیم

ستاره اتلتیکو مادرید تاکید کرد که ما توان برد رتال مادرید را داریم. به گزارش مسارک، اتلتیکو مادرید دراین فصل رقابت‌های لالیگا نتوانسته عملکرد خوبی از خود نشان دهد و حمله حلی این تیم آمار ناامید کننده ای داشته است.

اتوان گریزمان ستاره فرانسوی اتلتیکو مادرید گفت: در وزن کل مشکل داریم و باید هر چه سریعتر این مشکل برطرف شود. نباید اعتماد خود را از دست دهیم. سرمربی تیم می داند که چگونه ما را از این شرایطی که داریم خارج کند.

او درباره شهر آورد امشب مادرید گفت: این دیداری است که باید به آن به پیروزی رسید. در ورزشگاه جدید هواداران زیادی خواهند آمد تا با شهر و میحان زیاد تیم خود را تشویق کنند. باید نهایت آمادگی برابرسر رتسال به میدان می‌رویم و آماده ایم که بهترین بازی خود را به نمایش کشیم

۴ گزینه برای نیمکت لاجوردی پوشان

چهار گزینه اصلی مدنظر فدراسیون فوتبال ایتالیا است تا جانشین وتورا را انتخاب کند. به گزارش توتو اسپورت، تیم ملی ایتالیا ناکام بزرگ انتخابی جام جهانی بود و نتوانست جواز حضور در این رقابت‌ها را به دست بیاورد. همین سبب شد تا سران ایتالیا جامپیرو وتورا را از سمت مربیگری خود برکنار کنند.

اتکسون یکی از پرافتخارترین تیم‌های جهان که چهار قهرمانی در جام جهانی دارد، به دنبال انتخاب سرمربی جدید است تا از پایان جام جهانی به دنبال صعود به یورو ۲۰۲۰ باشد. ایتالیا باید مامه آینده در دیداری دوستانه برابر تیم ملی انگلیس به میدان برود و به نظر می‌رسد تا آن زمان سرمربی جدید ایتالیا انتخاب شود. فابیو کاپلو، کارلو انچولتی، روبرتو منچینی و فابیو کاتالاورو گزینه‌های فدراسیون فوتبال ایتالیا برای مربیگری در تیم ملی ایتالیا است.

رئیس سازمان اوقاف: وقف برای تولید علم و فناوری نیاز امروز جامعه است

زائران حضرت امام رضا (ع)، تاکید کرد: در ۹۲ ایستگاه اعم از بقاع، بنای خرم، مساجد و حسینیه‌ها و ۴۰ هزار نفر در زائرانی که در مسیر زیارت به مقصد مقدس هستند، خدمت رسائی می‌شود و ۵۰۰ حسینیه هم برای اسکان آنان در نظر شده است.

وی یکی از دست‌های پسندیده پیامبر(ص) و ان‌م‌(ع) است که در کشور وقف در ۱۴۰۰ مرکز درمانی از حوضه فقه جواد کرده که در آنها به مردم خدمت رسائی می‌شود و همچنین ۱۳۳ بیمارستان که ۳۰ بیمارستان فقط در شهر تهران وجود دارد، از موقوفات است.

محمده دربار موقوفات فرهنگی هم گفت: ۶۸۰۰ موقوفه در موضوعات فرهنگی، علمی و پژوهشی این دانشگاه‌ها، حوزه‌های علمی، مدارس، پژوهشخانه‌ها و مراکز علمی و پژوهشی در کشور وجود دارد که مردم از آن بهره‌می‌برند.رئیس سازمان اوقاف به وجود ۷۰هزار مسجد در کشور که موقوفه هستند اشاره کرد و افزود: این مساله تبلیغ ائمه جماعت که در مسجد انجام می‌گیرد، زمین و خود این مساجد جزو موقوفات هستند.

وی با بیان این که برخی از مراکز ورزشی در کشور هم از موقوفات هستند، گفت: ورزشگاه‌هایی مانند ورزشگاه‌های مستقیم در اختیار دانشجویان و ورزشکاران تختی در اصفهان به طور کلی هستند که شاید برخی از مدیران و بهرپردران هم این موضوع را ندانند.

مهم‌ترین افزود: انتظار این است که این موقوفات به مردم اطلاع رسائی شود تا مردم نسبت به آن آگاهی بیشتری داشته باشند و تشویقی برای امر وقف در مردم ایجاد شود.

وی گفت: نکته مهم دیگر در امر وقف این است که مردم در زمان حیات خود به فکر کمک‌های عمومی نباید کنید. همانطور که در زمان پیامبر اکرم (ص) هر صاحبی یک موقوفه‌اعم از موقوفه جزئی و کلی داشت مثلا وقف یک باغچه در یک مسجد یا وقف یک زمین در یک مدرسه

رئیس کمیته بودجه شورای شهر تهران به دیدار اعضای شورا با سفیر کشور آمریکا اشاره کرد و گفت: سگاپور برای پیشبرد پروژه‌های تهران خبر داد. . مجید فراوانی با اشاره به بازدیدش از منطقه ۹، گفت: آستانه فصل بودجه ریزی قرار داریم و این از روز نو در نظر داریم که مشکلات و به منطقه را نزدیک بررسی کنیم و در بودجه سال ۹۷ حل این مشکلات در دستور کار قرار گیرد. وی با بیان این که سیاست اصلی ما این است که شهرداری درآمدها و هزینه‌ها را مدیریت کند، افزود: شهرداری تهران ۴۲۰هزار میلیارد تومان از دوره قبل بدهی دارد و این در حالی است که هر روز که کشیهای جدیدی از بدهی‌های شهرداری دریم، فراوانی با تاکید بر کمبود بودجه شهرداری تهران گفت: برای توسعه‌امور با توجه به این کمبود بودجه نیاز به کارآفرینی وجود دارد که از طریق جذب سرمایه‌گذارهای داخلی و خارجی باید این مشکل حل شود.

رئیس سازمان اوقاف با بیان کمک‌های این سازمان به

سرویس سیاسی – اجتماعی:

رئیس کمیته بودجه شورای شهر تهران به دیدار اعضای شورا با سفیر کشور آمریکا اشاره کرد و گفت: سگاپور برای پیشبرد پروژه‌های تهران خبر داد. .

مجید فراوانی با اشاره به بازدیدش از منطقه ۹، گفت: آستانه فصل بودجه ریزی قرار داریم و این از روز نو در نظر داریم که مشکلات و به منطقه را نزدیک بررسی کنیم و در بودجه سال ۹۷ حل این مشکلات در دستور کار قرار گیرد. وی با بیان این که سیاست اصلی ما این است که شهرداری درآمدها و هزینه‌ها را مدیریت کند، افزود: شهرداری تهران ۴۲۰هزار میلیارد تومان از دوره قبل بدهی دارد و این در حالی است که هر روز که کشیهای جدیدی از بدهی‌های شهرداری دریم، فراوانی با تاکید بر کمبود بودجه شهرداری تهران گفت: برای توسعه‌امور با توجه به این کمبود بودجه نیاز به کارآفرینی وجود دارد که از طریق جذب سرمایه‌گذارهای داخلی و خارجی باید این مشکل حل شود.

امام صادق(ع):

از ما نیست کسی که به بزرگسالان ما
حرمت ننهد و با خردسالان ما مهربان
نباشد.

کافی

خانواده

شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۶
سال نود و دوم - شماره ۲۶۸۷۰
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

مراقبت از زندگی مشترک در روزهای شلوغ کاری



هر آدمی به شیوه خودش نسبت به استرس کاری واکنش نشان می‌دهد. راه‌های زیادی برای ابراز نگرانی وجود دارد و این یعنی همه شبیه هم عمل نمی‌کنند. بعضی از آدم‌ها استرس و نگرانی خود را با تلاش برای سرگرم شدن با کار یا فعالیت مطلوب کاهش می‌دهند. اما بسیاری از افراد واکنش‌های منفی نشان می‌دهند؛ آنها ممکن است در موضع دفاعی قرار بگیرند یا پرخاشگری کنند. عده‌ای هم ترجیح می‌دهند به هر وسیله‌ای از موقعیت استرس‌زا فرار کنند. حتی اگر این فرار در نهایت باعث از دست دادن شغلی مهم باشد. علاوه بر این برخی افراد سعی می‌کنند با تلاش و تمرکز بیشتر روی کاری که نگرانی و استرس ایجاد کرده است کنترل اوضاع را به دست بگیرند و مساله را حل کنند.

در صفحه ۶ بخوانید

یک تکه آسمان



خداوند!

باران بفرست و خشکی از زمین‌های تشنه ما ببرد و بهرزقی که ما را ارزانی می‌داری وسوسه و اضطراب از دل ما بزدای و ما را از خود به دیگری مشغول مدار. ماده فضل و کرم خویش از همگان منقطع مفرمای، که غنی کسی است که توانش غنی گردانیده باشی و تندرست کسی است که توانش از بلا نگرنداری.

کس در برابر تو دفاع نتواند و کس در برابر سطوت تو پناهی نیابد. بر هر کس به هر چه خواهی قضا رانی. حمد باد تو را که ما را از بلا در امان داشته‌ای. سپاس تو را که نعم خود به ما عطا فرمودی. حمدی که حمد دیگر حمد گویان را واپس گذارد، حمدی که زمین و آسمان‌ها را بینبارد.

دعای سی و ششم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

تاپ دهنده



رقابت و حسادت خواهر و برادر

صفحه ۷ / عکس: محمد بهمن



الگو برداری از سیره امام حسن مجتبی(ع) در خانواده
صفحه ۲



پیشنهاد سرآشپز: بلو پلو



روش‌های خانگی برای تسکین گلودرد
صفحه ۵



گرمای دوباره رابطه

صفحه ۶

پنج چهره

ترازوی مرد فقیر

مرد فقیری بود که همسرش کره می‌ساخت، آن زن کره‌ها را به صورت دایره‌های یک کیلویی می‌ساخت. مرد آن را به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می‌خرید. روزی مرد بقال به اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند.

هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت: دیگر از تو کره نمی‌خرم، تو کره را به عنوان یک کیلو به من می‌فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت: ما ترازویی نداریم و یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می‌دادیم.

یقین داشته باشیم که به اندازه خودمان برایمان اندازه می‌گیرند.

گذر عمر

عروسکی که در پنج سالگی خراب شد و کلی غصه‌اش را خوردیم، در

ده سالگی دیگر اصلاً مهم نیست.

نمره امتحانی که در دبیرستان کم شدیم و آنقدر به خاطرش اشک ریختیم و روزگاران را تلخ کرد در دوران دانشگاه هیچ اهمیتی ندارد و کلاً فراموش شده است.

آدمی که در اولین سال دانشگاه آنقدر به خاطرش غصه خوردیم و اشک ریختیم و بعد فهمیدیم ارزشش را نداشته و دنیایمان ویران شد، در سی سالگی تبدیل به غباری از یک خاطره دور دور شده که حتی ناراحتان هم نمی‌کند.

و چکی که برای پاس کردنش در سی سالگی آنقدر استرس و بی‌خوابی کشیدیم، در چهل سالگی یک کاغذ پاره بی‌ارزش و فراموش شده است.

پس یقین داشته باش که مشکل امروزت، اینقدرها هم که فکر می‌کنی بزرگ نیست. این یکی هم حل می‌شود. می‌گذرد و تمام می‌شود.

غصه خوردن برای این یکی هم همان قدر احمقانه است که در سی

سالگی برای خراب شدن عروسک پنج سالگی ات غصه بخوری!

همه مشکلات، همان عروسک پنج سالگی است... شک نکن!



طبیعت پاییزی منطقه ارسباران / عکس‌ها: مهر

الگو برداری از سیره امام حسن مجتبی (ع) در خانواده

شرم دارم که خود درخواست کننده باشم و سائلی را رد نکنم، و خداوند مرا به عادت اعتاد کرده، معتادم کرده که نعمت های خود را بر من فرو ریزد، و من نیز در برابر او معتاد شده‌ام که نعمتش را به مردم بدهم، و ترس آن را دارم که اگر عادت را ترک کنم اصل آن نعمت را از من دریغ دارد.

شاخه گل پربوکت

روایت است که کنیزکی بیامد و شاخه گلی را به آن حضرت حسن بن علی (ع) هدیه کرد. امام حسن بن علی (ع) به او گفت: «انت حره لوجه الله!» تو در راه خدا آزادی! من که آن ماجرا را دیدم به آن حضرت عرض کردم: کنیزکی شاخه گل بی ارزشی به شما هدیه کرد و تو او را آزاد کردی؟ در پاسخ فرمود: اینگونه خدای تعالی ما را ادب کرده که فرمود: «وقتی تحیه‌ای به شما دادند، تحیتی بهتر دهید» و بهتر از آن آزادی اوست. (ینابیع الموده، ص ۲۲۵)

زهد امام حسن (ع)

در اثبات زهد امام حسن (ع) همین مقدار کافی است که به خاطر حفظ خون مسلمانان از زمامداری و حکومت - که حق مسلم او بود - چشم پوشی نموده، آن را واگذار کرد...

احسان در برابر آزاد دیگران

نیکی در برابر نیکی عادی است. اگر کسی توانست تا این حد خود را کنترل کند و این اندازه بر نفس خود مسلط گردد که بدی و ظلم را با احسان و نیکی مقابله کند، این کار از نظر اخلاقی یک کار فوق العاده است که هر کس نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد...

امام حسن (ع) گوسفندی داشت که بدان علاقه داشت، روزی مشاهده کرد که پای آن گوسفند شکسته شده، به غلامش فرمود: چه کسی پای این گوسفند را شکسته؟ پاسخ داد: من! فرمود: چرا؟ گفت: می‌خواستم تا شما را غمگین کنم!

امام (ع) فرمود: اما من تو را خوشحال خواهم کرد، و تو در راه خدا آزادی! (حیاء الامام الحسن (ع)، ج ۱، ص ۳۱۴)

این بود نگاه اجمالی به اخلاق حسنه امام مجتبی (ع)؛ زن و شوهر نسبت به همدیگر و فرزندان خویش با بکارگیری این صفات، روش درست زندگی کردن را به فرزندان بیاموزند چون برخورد والدین باهمم بهتر از امر و نهی برای تربیت آنان راه گشا است. امید است تا با روش های انسان ساز ایشان راه تکامل را طی نماییم.



امام حسن مجتبی (ع)
إِنَّ اللَّهَ يُجْزِلُ شَهْرَ رَمَضَانَ مَضْمَانًا خَلَقَهُ قَبْلَ سِتِّ قُرُونٍ فِيهِ بَطَانَةٌ إِلَى مَرْضَاتِهِ
خداوند ماه رمضان را امیدان مسافره ای برای آفریدگان خود قرار داده تا با طاعتش برای خشنودی او از یکدیگر پیوستگی گیرند.
نجد المیزان، ص ۲۲۶

که گفته است: رسم امام حسن بن علی (ع) آن بود که چون به بستر خواب می‌رفت، سوره کهف را می‌خواند و می‌خوانید. (همان، ج ۱۱، ص ۱۱۲)

کرم و سخاوت امام (ع)

درباره بخشندگی و سخاوت آن امام بزرگوار در حدیثی آمده است که امام حسن (ع) هیچ گاه سائلی را رد نکرد و در برابر درخواست او «نه» نگفت، و چون به آن حضرت عرض شد: چگونه است که هیچ گاه سائلی را رد نمی‌کنید؟ پاسخ داد: من سائل در گاه خدا و راغب در پیشگاه اویم، و من

غذای آنان و چون سیر شدند امام (ع) آنها را به مهمانی خود دعوت کرد و از آنها پذیرایی و اطعام کرده و جامه نیز بر تن آنها پوشانید، و چون فراغت یافت فرمود: با همه اینها فضیلت و برتری از آنهاست، زیرا آنها به غیر از آنچه ما را بدان پذیرایی و اطعام کردند چیز دیگری نداشتند، ولی ما بیش از آنچه دادیم باز هم داریم! (ملحقات احقاق الحق، ج ۱۱، ص ۱۱۴)

انس با قرآن

در کتاب سیر اعلام النبلاء ذهبی - یکی از دانشمندان اهل سنت - از ام موسی روایت شده

مرضیه رجب طهرانی

هر چند در بعد خانواده از امام حسن (ع) سیره رفتاری کم داریم. اما الگو برداری از اخلاق حسنه ایشان گام بزرگی در پیشرفت خانواده ها به سوی لمس خوشبختی دارد.

در سراسر زندگانی امام حسن (ع) مملو از زیبایی های نابی است که هر یک از خانواده و در راس آن والدین با بهره گیری از آن میتوانند به زندگی معنای دوباره ببخشند.

در این مقاله قصد داریم که شمه‌ای از فضایل اخلاقی امام مجتبی (ع) را که به عنوان الگو نیز مطرح هستند، بیان نماییم. باشد که راهگشایی برای نیل به انسانیت و کمال در خانواده باشد.

امام صادق (ع) فرمود:

امام حسن (ع) عابدترین مردم زمان خود و زاهدترین آنها و برترین آنها بود، و چنان بود که وقتی حج به جای می‌آورد، پیاده به حج می‌رفت و گاهی نیز پای برهنه راه می‌رفت. و چنان بود که وقتی یاد مرگ می‌کرد می‌گریست، و چون یاد قبر می‌نمود می‌گریست، و چون از قیامت و بعث و نشور یاد می‌کرد می‌گریست، و چون متذکر عبور و گذشت از صراط - در قیامت - می‌شد می‌گریست. و هر گاه به یاد توقف در پیشگاه خدای تعالی در محشر می‌افتاد، فریادی می‌زد و روی زمین می‌افتاد... و چون به نماز می‌ایستاد بندهای بدنش می‌لرزید، و چون نام بهشت و جهنم نزد او برده می‌شد مضطرب و نگران می‌شد و از خدای تعالی رسیدن به بهشت و دوری از جهنم را درخواست می‌کرد... و هر گاه در وقت خواندن قرآن به جمله «یا ایها الذین آمنوا» می‌رسید می‌گفت: «لیک اللهم لبیک...» و پیوسته در هر حالی که کسی آن حضرت را می‌دید به ذکر خدا مشغول بود، و از همه مردم راستگوتر، و در نطق و بیان از همه کس فصیح تر بود... (بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۳۳۱)

تواضع و فروتنی آن حضرت

امام حسن بن علی (ع) بر جمعی از فقرا عبور کرد که روی زمین نشسته و تکه‌های نانی در پیش روی خود گذارده و می‌خوردند، و چون آن حضرت را دیدند تعارف کرده گفتند: ای پسر دختر رسول خدا بفر ما! به صبحانه! امام (ع) پیاده شد و این آیه را خواند: به راستی که خدا مستکبران را دوست نمی‌دارد و سپس شروع کرد به خوردن

تئاتر

جنین



تا جمعه ۱۰ آذرماه فرصت دارید سری به تماشاخانه استاد جمشید مشایخی بزنید و نمایش جنین را ببینید. این نمایش که هر شب ساعت ۱۹ اجرا می‌شود کاری است به کارگردانی میترا حسین نژاد که بر اساس نمایشنامه‌ای از احسان اله دادی ساخته شده و موضوعی اجتماعی دارد. جنین روایتگر زندگی رویا، پزشک زنان است که با همسر نقاشش زندگی می‌کند و علی رغم رابطه خوبی که دارند، یک مساله جدی رابطه آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

رویا به دلایلی مجبور به انجام سقط جنین برای برخی از بیمارانش می‌شود و در همین حین در می‌یابد که خود باردار است... در این نمایش ایمان اشراقی، محمدکنگرا، رویا حسین نژاد، حسین محمدی، شیوا منتظری، پریسا امینی و محمد علی میرکاظم نقش آفرینی می‌کنند.

سینما

انزوا



انزوا فیلمی به کارگردانی مرتضی علی عباس میرزایی و نویسندگی مرتضی علی عباس میرزایی و احمد رفیع زاده و تهیه‌کنندگی پیمان جعفری محصول سال ۱۳۹۵ است. این فیلم ماجرای مردی به نام پرویز را روایت می‌کند که پس از شش سال با ضمانت رئیس زندان هفتاد و دو ساعت مرخصی می‌گیرد تا همسرش را که به تازگی فوت کرده است دفن نماید و در مراسمش شرکت کند. همسر او زهره در راه منزل احساس کرده بود کسی او را تعقیب می‌کند. او فرار کرده و همین عامل باعث شد تا او در یک سانحه تصادف فوت کند.

همین دغدغه‌های زیادی برای پرویز ایجاد می‌کند... در فیلم سینمایی انزوا بازیگرانی مثل بهنوش بختیاری، لیندا کیانی، اندیشه فولادوند، شقایق فراهانی، علیرضا استادی، لیا عباس میرزایی، جمشیدهاشم پور، همایون ارشادی، امید روحانی، سیامک صفری، کیما ملایی، علی علیخانی و... نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم از عمر ما گذشت اما بخش خوب ماجرا این است که هنوز از نعمت زندگی برخورداریم و یک هفته دیگر پیش روی ماست تا از لحظه لحظه آن برای شاد بودن و شاد کردن دیگران استفاده کنیم. اگر هنوز برای اوقاتی که پیش رو دارید برنامه‌ای نریخته‌اید ما پیشنهاد می‌کنیم دست عزیزان را بگیرد و به یکی از مراکز تفریحی یا فرهنگی شهر بروید و لحظه‌های شادای را کنار یکدیگر بسازید.

مهتابه طرف عرشیا خیز برداشت، درسا جلوی اش را گرفت و گفت: «آروم باش. جوونه یه چیزیه گفته...»

موسیو دستی به فرو رفتگی های ماشین کشید و گفت: «دو روز کار داره» مهتابه بی معطلی گفت: «تو رو خدا! امشب یه کاریش بکنین، یه جوری شوهرمو راضی می کنم. فردا ماشینو ببره کارواش» موسیو دوباره نگاهی به تورفتگی ماشین کرد و گفت: «امشب امکان نداره. فردا شب تحویلتون می دم» موبایل مهتابه زنگ خورد: «الو بهرام جان. ببین خودم ماشینو می برم کارواش... نه هیچی نشده. تو به کارهای دیگه ات برس... نه تنها نیستم...»

همانطور که با موبایل حرف می زد با چشم و ابرو به موبایلش اشرافه کرد، چشمکی زد و گفت: «درسا باهامه... باشه با آژانس برمی گردم. خیالت راحت. کلید دارم» موبایل را قطع کرد، به درسا نگاه کرد و با خنده گفت: «عاشق غیرتی بازیشم!» درسا با چشم هایش اشاره ای به عرشیا کرد. مهتابه گفت: «بی خود می کنه ناراحت بشه. اصلا همش تقصیر اونه.»

عرشیا جلو آمد و گفت: «من یه فکری دارم. اگه مامان زیر قولش زننه و کار سربازیمو درست کنه ماشین دوستمو که عین اینه یه روزه قرض می گیرم» درسا و مهتابه به هم نگاه کردند. درسا با خوشحالی گفت: «اینکه عالیه مهتابه! دیگه چی می خوای؟» مهتابه که نمی توانست یک جا بایستد گفت: «چی چی رو عالیه! امگه بهرام کوره که ماشینو نشناسه؟!» عرشیا دستی به موهایش کشید و گفت: «امشب که جاش تو پارکینگه صبح هم...»

مهتابه دوید وسط حرفش: «صبح چی؟! می خوای چشم بند رو چشمات بذارم و بغرستمش پارکینگ!» درسا انگار که کشف مهمی کرده باشد باعجله گفت: «صبح راستشو به بهرام بگو» مهتابه اشک چشماتش را پاک کرد و گفت: «اونوقت دیگه بهم اعتماد نمی کنه» درسا گفت: «خب بگو که می خواستی ناراحت نشه...»

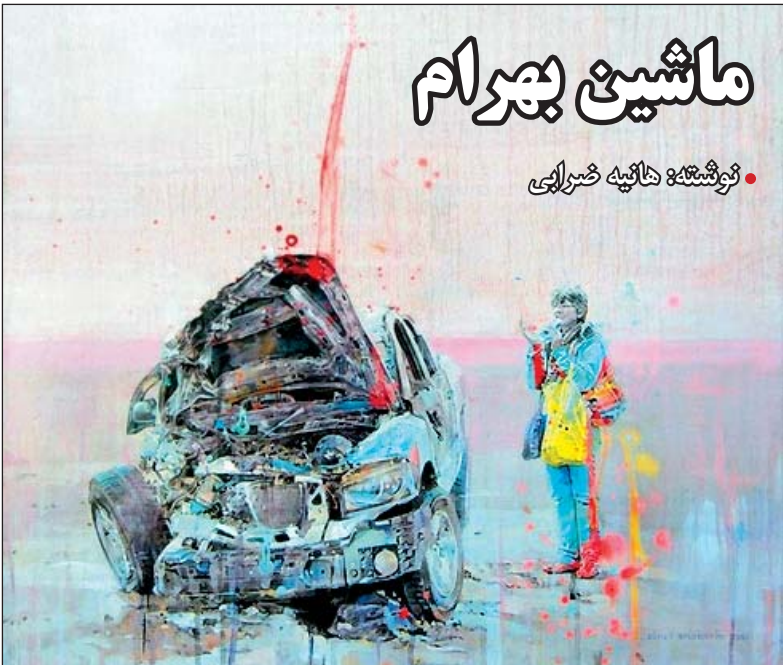
مهتابه دستمال کاغذی را از کیفش درآورد و محکم در کیفش را کوبید رویش، بینی اش را پاک کرد و رو به عرشیا گفت: «ببین تو چه مخمسه ای گیرم انداختی؟! نمی دارین یه نفس راحت بکشم!»

عرشیا گفت: «نمی دارین؟! مهتابه قبل از سرازیر شدن اشک هایش فوری چشم هایش را محکم خشک کرد و گفت: «آره، نمی دارین! تو و اون بابا!» درسا گفت: «مهتابه! حالا وقت این حرف ها نیست، اونم اینجا!» عرشیا به ماشین تکیه داد و گفت: «بذار حرفاشو بزنه. مادر من دنبال پول بود که بهش رسید» مهتابه داد زد: «خفه شو! جفتتون به بهرام حسودی می کنین. پس باکدوم پول می خوام سربازیتو بخرم?!»

عرشیا بشکن زد و گفت: «آهان! حالا درست شد! حالا که قضیه خرید سربازی قطع شد، منم ماشینو گل زده می یارم دم خونه تون...» مهتابه سگ کیفش را محکم کرد و گفت: «لازم نکسره! بهت گفته بودم که بهرام دوست نداره اون طرفا آفتابی بشی! خودم یه کاریش می کنم...» سه تایی به طرف خیابان اصلی رفتند. مهتابه پرسید: «خونه دوستت کجاست؟» عرشیا که با دست ماشین را نگه می داشت گفت: «خیلی دور نیست. زود می رسیم»

کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



ترانه های شنبه و چهارشنبه

ماشین بهرام

ترانه های شنبه و چهارشنبه

ببره کارواش که فردا برای ماشین عروسی داداشش آماده باشه، اگه بفهمه دادم دستت...»

عرشیا گوشش را به زور از جیب شلوار جینش درآورد و گفت: «ازش می ترسی؟! مهتابه به شدت به طرف عرشیا قدم برداشت: «دهنتو ببند! باباتو بگیر بیرس موسیوئه تا دو ساعت دیگه ماشینو درست می کنه؟» عرشیا گوشش را روی گوشش گذاشت و دست دیگرش را به سقف ماشین تکیه داد: «سلام بابا چیزه... می شه به موسیو زنگ بزنی... نه مامان تصادف کرده...» به مادرش نگاه کرد و پوزخندی زد. مهتابه دستش را به نشانه تهدید به طرفش تکان داد.

گوشی را قطع کرد و گفت: «چند دقیقه دیگه خبر می ده» درسا به کاپوت ماشین تکیه داد و گفت: «بی خودی حرص می خوری! ایشالا درست می شه» عرشیا به صندوق عقب تکیه داد و دست به سینه منتظر ماند. مهتابه عینک آفتابی اش را روی سرش ثابت کرد و به پیامک همسر سابقش جواب داد. درسا آهسته پرسید: «بابکه؟» مهتابه همانطور که جواب را می فرستاد گفت: «آره» درسا به عرشیا نگاه کرد، عرشیا با گوشش اش مشغول بازی بود، از مهتابه پرسید: «راستشو نوشتی؟»

مهتابه سرش را به علامت تأیید تکان داد. درسا سرش را به گوشش مهتابه نزدیک کرد و با خنده شیطنت آمیزی پرسید: «هنوز دوست داره؟» مهتابه ابروهایش را بالا انداخت و گفت: «چرت و پرت می گی ها! می خواست راستشو بدونه. همین» صدای موبایل مهتابه بلند شد. مهتابه انگار که جریان برق بهش وصل شده باشد با حرکت

مهتابه ایستاد. دستی داخل موهایش کشید، خودش را در آینه قدی راهروی آرایشگاه برانداز کرد و از درسا پرسید: «چطوره؟ مش بهم می یاد؟» درسا سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: «ماه شدی! فردا تو عروسی تکی!» مهتابه خندید و گفت: «آره جون خودت! راستشو بگو اگه خوب نیست...» درسابی معطلی گفت: «راست می گم. به جون عرشیات قسم، عالی شدی. فردا همه غافلگیر می شن» مهتابه نیم چرخشی زد و آینه کوچکی به دست درسا داد و گفت: «بگیر پشت سروم درست ببینم. موهام به اون پیراهن پلنگی ام می آد؟» درسا گفت: «تضاد داشته باشه بهتره ها! لباس شب مشکی بپوش» مهتابه سرش را به جهت های مختلف تکان داد و گفت: «اونو بعد عقد می پوشم. دستت درد نکنه، زودتر بریم بهرام باید ماشین رو ببره کارواش»

«- از حالا؟! چرا فردا صبح نمی بره؟! ماشین تا گلفروشی تمیزتر می مونه» مهتابه مانتویش را پوشید و گفت: «بهرامو که می شناسی. همه چی باید از قبل آماده باشه و گرنه شب خوابش نمی بره» شال را روی شانه هایش انداخت، موبایلش را برداشت و گفت: «به عرشیا بگم ماشینو بپاره» صدای موبایلش بلند شد صدای مضطرب عرشیا به گوش درسا هم رسید: «مامان، مامان... می تونی بیای یه خیابون بالاتر؟»

«عجله دارم. بهرام منتظره. وقت کارواش گرفته»

«- حالا تو بیا... همین الان تصادف کردم» گوشی از دست مهتابه افتاد. درسا فوری گوشی را از روی زمین برداشت و مهتابه را روی مبل نشانده. مهتابه سرش را بین دستتانش گرفت و به کف آرایشگاه نگاه کرد. درسا گوشی را روی گوشش گذاشت: «عرشیا کجایی؟... خب ما هم تا چند دقیقه دیگه می آییم»

جلوی ماشین سمیت راننده تو رفته بود. درسا گفت: «خیلی چیزی نشده» مهتابه گفت: «جواب بهرامو چی بدم؟! درسا به اطراف نگاه کرد و گفت: «بریم از صافکاری ببرسیم چقدر طول می کشه درستش کنه» مهتابه که دائم بینی اش را بالا می کشید تا جلوی ریزش اشک هایش را بگیرد گفت: «عجب غلطی کردم! تقصیر خودمه» رو به عرشیا کرد و باتندی گفت: «کور بودی این ستون بتونی رو ندیدی؟! عرشیا جلوی کلاه آفتابی اش را بالا داد و گفت: «به خدا حواسم بود. نمی دونم این از کجا پیداش شد!» مهتابه دستی به فرو رفتگی ماشین کشید و گفت: «اگه عین کنه اصرار بی خودی نمی کردی که ماشین نورو نمی دادم دست» عرشیا عینک آفتابی اش را جلوی یقه تی شرتش بند کرد و با صدای دور که گفت: «مامان درست حرف بزنها! فرونش گیر داره» مهتابه نگاه تندی به عرشیا کرد و گفت: «ماشین نوی آخرین مدل فرونش گیر داره؟! ساعت هشت قراره بهرام ماشین رو

کتاب

ساعت های استخوانی

رمان «ساعت های استخوانی» نوشته دیوید میچل است که به تازگی با ترجمه نادر قبله ای توسط انتشارات کتابسرای تندیس منتشر و راهی بازار شده است.



«ساعت های استخوانی» رمانی رنگارنگ و پر از شخصیت ها و قلمروهاست که از خواننده خود می خواهد مانند جورچین از هم باز شده و دوباره سر هم شود.

میچل در روایت داستان های به هم پیوسته تبحر دارد و در آمیختن ژانرهای مختلف باکی به خود راه نمی دهد.

رمان «ساعت های استخوانی» به نظر جذاب ترین داستان این نویسنده است. این کتاب در ۹۴۴ صفحه و قیمت ۷۰ هزار تومان منتشر شده است.

نگارخانه هنر

پایداری

موزه نگارخانه هنر پایداری در قزوین و در خانه تاریخی یزدی ها قرار دارد؛ یعنی یکی از خانه های قدیمی که در دوره قاجار به سبک



معماری مکتب قزوین در محله صالحیه ساخته شده است. این موزه یادواره هنری شهدای دفاع مقدس و مکانی برای حفظ ارزش ها و آرمان های انقلاب و جنگ به شمار می رود و در آن بخش هایی مثل گالری دفاع مقدس، سایت تخصصی کامپیوتری، کتابخانه، قرائت خانه، سینما، سالن آمفی تئاتر و... وجود دارد. در واقع در این موزه تماما به موضوع دفاع مقدس، شهادت و پایداری و فدakarی پرداخته شده است.

بد نیست بدانید که نگارخانه هنر و پایداری قزوین، اولین موزه هنر پایداری کشور به حساب می آید.

گشت و گذار

پاییز گردی در البرز

استان البرز که در نزدیکی پایتخت واقع شده، طبیعت زیبایی در فصل پاییز دارد. در این استان روستای بیابانک قرار دارد



که نه تنها از جمله روستاهای تاریخی کشور است بلکه به خاطر طبیعت زیبا و کوچه باغ های تماشایی اش در طول سال به خصوص فصل پاییز، پذیرای خیل گسترده ای از عاشقان طبیعت گردی و روستاگردی در ایران است. رودخانه ای از وسط بیابانک می گذرد و زیبایی آن را برای پاییز گردها خاطره انگیز می کند. این روستا، فاصله کمی از روستای کاخ ناصری دارد که یکی از عمارت های مهم عهد قجر در آن واقع شده است. برای رفتن به این مکان زیبا از طریق جاده چالوس، پس از گذشت ۴۲ کیلومتر، از روستای آسارا گذر کرده و تابلوی شهرستانک را خواهید دید.

پیشنهاد سر آشپز

لبو پلو

تا فصل لبوهای سرخ و خوش طعم است پیشنهاد می کنیم لوبو پلو را در خانه تهیه کنید و از عطر و طعم آن لذت ببرید. لوبو پلو را هم با مرغ، هم با گوشت ماهیچه و هم به شیوه آموزش داده شده در این دستور می توانید تهیه کنید.

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
چغندر قرمز	۴ عدد کوچک
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد متوسط
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
ادویه کاری	۱ قاشق چای خوری
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

چغندر ها را پوست بگیرید و با کمی آب بپزید. می توانید در حین پخت کمی شکر به آن اضافه کنید اما اگر طعم غذا را شیرین نمی پسندید نیازی به این کار نیست. پس از نیم پز شدن، لبوها را به مکعب های کوچک خرد کنید و سپس در ظرف دیگری پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده، نمک، فلفل، زردچوبه مخلوط کنید.

ادویه کاری را هم بیفزایید و گوشت ها را به اندازه های دلخواه اما کوچک در دستتان گلوله



کنید. سپس گوشت قلقلی ها را در روغن یا کره تفت دهید و کنار بگذارید. برنج را به شیوه آب کش نیم پز کنید. ته دیگ دلخواهتان را در قابلمه بگذارید و برنج را در آن ریخته، کمی از لبوها را روی برنج بریزید و چند گوشت هم روی آن قرار دهید.

نگهداری بهتر از مواد غذایی

مواد غذایی که در یخچال خانه داریم گاهی به خاطر نگهداری نامناسب ما به سرعت فاسد و غیر قابل مصرف می شوند. اگر می خواهید دور ریز مواد غذایی تان کمتر شود و بهتر از نعماتی که در یخچال خانه تان جای گرفته اند نگهداری کنید، این راهنما را بخوانید.

نگهداری نان

اگر نان تان زود کپک می زند باید بدانید یکی از مهمترین دلایل آن این است که نان های داغ را روی هم قرار داده اید. قبل از سرد شدن کامل نان ها، آنها را نباید دسته بندی و داخل نایلون یا پارچه گذاشت، چرا که باعث خمیر شدن و فساد زودرس نان می شود. نان را اگر در یخچال بگذارید فرایند کهنه شدن اش سریعتر اتفاق می افتد. در فریزر هم گرچه ممکن است با گرم شدن دوباره تازگی اش را به دست آورد، ولی برخی خواص آن از بین می رود. هنگام خرید نان بهترین حالت قرار دادن آن در یک پارچه است نه نایلون! نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگار تر خواهد بود.

نگهداری از پنیر

پنیرهای نرم تر ماندگاری و طول عمرشان کمتر از پنیرهای سفت است. ما می توانیم پنیرهای سفت مثل پنیر سفید و پنیرهای سوتیسی را پس از باز کردن درب آنها، به مدت ۳ تا ۴ هفته در یخچال نگهداری کنیم. پنیرهای نرم، مثل پنیرهای پر چرب را تنها به مدت یک هفته می توانیم در یخچال نگهداری کنیم.

برای جلوگیری از بدشکل شدن و نرم شدن پنیر کافی است از محلی که پنیر را با کارد برش زده اید یک لایه خیلی نازک کره بمالید. دقت کنید که کره همه سطح را بپوشاند. اگر از مزه کره خوشتان نمی آید، یک راه حل ساده دیگر هم وجود دارد: کاغذ روغنی را به طور کامل به دور پنیر بپیچید و در یک ظرف شیشه ای یا پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید.

تخم مرغ: گرچه در قسمت بالای در



نگهداری طولانی بهتر است، نوک تیز تخم مرغ به طرف پایین قرار گیرد.

نگهداری از سبزیجات و میوه ها

خیار: نگهداری خیار در کنار سایر میوه ها باعث حفظ ویتامین ها و کپک نزدن آن می شود. اما آن را کنار گوجه فرنگی و سیب نگه ندارید که باعث فساد زود هنگام خیار می شوند.

کرفس: به محض خرید برای جلوگیری از پلاسیده شدن سریع باید آن را از پلاستیک خارج کرد. دمای یخچال برای نگهداری کرفس بسیار مناسب است.

سیب زمینی: هرگز سیب زمینی خام را در یخچال نگهداری نکنید. روشنایی زیاد، گرما و رطوبت برای نگهداری سیب زمینی مناسب نیست.

سیب: باید نفس بکشد و به همین خاطر نگهداری در یخچال یا جای گرم برای آن مناسب نیست. بهترین راه نگهداری سیب در یک ظرف باز در یک قفسه است.

پیاز: در جای خنک و نه سرد (یخچال) نگهداری شود. همچنین باید جای نگهداری آن تاریک و خشک باشد.

سیب و موز: هیچ گاه این دو میوه را در کنار هم نگهداری نکنید. بویی که از این دو میوه خارج می شود باعث رسیدن سریع متقابل آن ها درون ظرف می شود. همچنین بهتر است موز را به صورت آویخته (آن گونه که روی درخت است) نگهداری کرد.

قهوه: برخی دانه های قهوه را برای تازه ماندن در یخچال نگهداری می کنند و این درست نیست. نگهداری آن در یک قفسه یا کمد کافی است. البته برای نگهداری طولانی مدت و حفظ عطر و طعم می توان قهوه را در فریزر نگهداری کرد.

فلفل دلمه ای: این گیاه علاقه زیادی به سرما ندارد و نباید به هیچ عنوان آن را در یخچال نگهداری کرد و بهتر است در کنار دیگر میوه ها و سبزیجات نگهداری شود.

ماهی: هنگام خرید حتما به تاریخ مصرف آن توجه داشته باشید. دقت کنید که «زنجیره سردماندن» خرید از فروشگاه و حمل به منزل قطع نشود. گوشت ماهی در سرمای ۲ تا ۶ درجه سانتی گراد را می توان در یک ظرف شیشه ای یا چینی حداکثر یک روز نگهداری کرد. فاصله زمانی نگهداری ماهی دودی در یخچال نیز بین دو تا چهار روز است.

گوشت قرمز: گوشت گاو و گوسفند را می توان بین ۳ تا ۴ روز، گوشت گوساله بین ۲ تا ۳ روز و گوشت مرغ را بین ۱ تا ۲ روز در یخچال نگهداری کرد. گوشت چرخ کرده بسیار حساس است و سعی کنید آن را در همان روز خرید داخل فریزر قرار دهید.

کیک پنبه ای

کیک پنبه ای یا چیز کیک ژاپنی یکی از پر طرفدارترین چیز کیک های آسیایی است که طعم بسیار لذیذی دارد.

مواد لازم:

پنیر خامه ای	۲۳۰ گرم
شیر	۲۰۰ میلی لیتر
تخم مرغ	۶ عدد
کره	۴ قاشق غذاخوری
شکر	۱۶۰ گرم
آرد	۶۰ گرم
پودر نشاسته	۳ قاشق چای خوری
وانیل	نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه:



پنیر خامه ای و شیر را با هم مخلوط و کره را اضافه کنید و خوب هم بزنید. سپس روی قابلمه ای که آب در آن می جوشد قرار دهید به طوری که فقط با بخار آب در تماس باشد و به روش

بن ماری ذوب شود. زرده تخم مرغ را به همراه ۴۰ گرم شکر پودر شده خوب مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. سپس این مایه را به مخلوط پنیر خامه ای اضافه کنید و هم بزنید. آرد و پودر نشاسته را با هم خوب مخلوط کنید و چند بار الک نمایید تا حالت پوکی آرد بدست بیاید. آرد الک شده را به مایه پنیر خامه ای و زرده تخم بیافزایید و با همزن برقی الی ۲ دقیقه خوب هم بزنید تا آرد بصورت گوله ای نماند. سفیده تخم مرغ را در ظرفی تمیز و پاک شده با همزن آنقدر بزنید تا کاملاً پف کند. در اواخر این مرحله باقی مانده شکر پودر شده و کمی پودر کرم تارتار را کم به سفیده اضافه کنید و به قدری هم بزنید که سفیده تخم مرغ از ظرف نریزد. سفیده زده شده را به آرامی و کم کم به مایه کیک اضافه کنید و هم بزنید تا با مواد مخلوط شود. دقت کنید این کار را به آرامی انجام دهید تا پف سفیده نخوابد. مواد را درون قالب کمر بندی یا قالب ساده به آرامی بریزید. البته باید از قبل دور قالب را با فویل بپوشانید و درون قالب را نیز با کاغذ روغنی تمام قسمت های آن را پوشانده باشید. کیک را در دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد فری که از قبل گرم کرده اید به مدت یک ساعت و نیم قرار دهید تا بپزد. بهتر است قبل از پخت کیک کف سینی فر به قطر ۱ سانتی متر آب بریزید تا داخل فر رطوبت ایجاد شود.

سالمون و پنیر

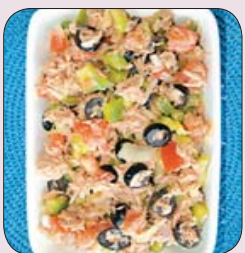
سالمون و پنیر

اسم این غذا اگرچه سالاد است اما یک غذای کامل برای شام یا غذای دوم در مهمانی های شما به حساب می آید.

مواد لازم:

کنسرو ماهی	۲ قوطی
هویج متوسط	۴ عدد
سیب زمینی گرد کوچک	۳ عدد
شکر	۱ قاشق مربا خوری
سرکه سفید	۱ فنجان
زیتون	۲۰۰ گرم
تخم مرغ	۶ عدد
گوجه فرنگی متوسط	۲ عدد
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:



هویج ها را خرد کرده و در حدود ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس سیب زمینی ها را پخته و حلقه حلقه کنید. سرکه، شکر و کمی نمک را با هم مخلوط کنید و با یک فنجان آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و بگذارید تا سرد شوند. تخم مرغ ها را بپزید و آنها را نیز حلقه حلقه نمایید، کنسرو ماهی تن، سیب زمینی و تخم مرغ ها را در ظرف مناسبی چیده سپس گوجه فرنگی و زیتون را خرد کرده و همراه با هویج پخته و خرد شده بر روی سایر مواد بریزید. اکنون مخلوط سرکه، شکر و نمک را نیز به آن ها اضافه کنید. سالاد را مدت کوتاهی در یخچال قرار دهید و سپس سرو کنید.

توصیه‌هایی برای شب کارها



اگر شغل‌تان به گونه‌ای است که گاهی مجبور می‌شوید شیفت شب بایستید و شب کار باشید این توصیه‌ها را عملی کنید تا زندگی سالم‌تری داشته باشید.

مدیریت الگوی خواب: شب کاری الگوی خواب و بیداری شما را بهم می‌زند. شما مجبورید برای هوشیار بودن در طول شب با ریتم طبیعی بدن مقابله کنید. این شاید اجتناب ناپذیر باشد اما اجازه ندهید کم خواب شوید. در روزی که قرار است شبش شب کاری کنید، به اندازه کافی بخوابید تا شب پرنرژی باشید.

کنترل نور: هنگام عصر و با تاریک شدن

هوا ملاتونین در بدن ترشح می‌شود و فرد احساس خواب دارد در حالیکه در روز میزان ترشح ملاتونین کاهش یافته و ترشح کورتیزول افزایش می‌یابد. نور مصنوعی همچون نور خورشید بر ساعت درونی بدن تأثیر می‌گذارد. بنابراین سعی کنید شب‌ها بیشتر در معرض نور باشید تا دچار خواب‌آلودگی نشوید.

سالم بخورید: زمانی که ریتم طبیعی و روزانه بدن از تعادل خارج می‌شود سوخت و ساز بدن هم دچار اختلال می‌شود. شما به عنوان یک فرد شب کار بیشتر در معرض ابتلا به سندرم متابولیک هستید. همچنین خطر اضافه وزن در شما بیشتر است چون تغییر ریتم زندگی، باعث تغییر در وعده‌های غذایی، زمان خوردن غذا و حتی میل خوردن شما می‌شود. پس به غذایی که می‌خورید دقت بیشتری کنید تا در حد کافی و مناسب و سالم و تازه بخورید.

چرت بزنید: درست است که شب کاری یعنی شب بیداری اما اگر شرایط کاری تان اجازه می‌دهد در حین شیفت کمی هم چرت بزنید. چرت زدن کمک می‌کند در ساعات هشیاری، دقت بیشتری داشته باشید.

۳ عادت غذایی چاق کننده



درست در همان زمانی که فکر می‌کنید رژیم غذایی سالمی دارید و نباید چاق شوید، اشتباهاتی در تغذیه خود مرتکب می‌شوید که منجر به اضافه وزن شما خواهند شد. این اشتباه‌ها عبارتند از:

انتخاب غذاهای رژیمی: اگر در فروشگاه‌ها سراغ محصولات می‌روید که روی آن نوشته شده «رژیمی» و با خیال راحت از آنها استفاده می‌کنید، اشتباه اول را مرتکب شده‌اید.

این غذاها حاوی مقادیر زیادی افزودنی هستند و حتی اگر به عنوان محصول رژیمی تبلیغ شده باشند باز از غذای رژیمی طبع شده در خانه، کالری بالاتری دارند.

اشتباه گرفتن غذاهای سالم با رژیمی: شاید شنیده باشید که روغن زیتون فواید بسیاری دارد یا شنیده باشید که به کسانی که رژیم غذایی دارند مصرف آجیل توصیه می‌شود اما این به معنای آن نیست که این مواد مجازند و هر قدر می‌خواهید می‌توانید از آنها بخورید.

این مواد هم کالری دارند و می‌توانند باعث چاقی شدید شوند.

حذف وعده‌های اصلی غذایی: این کار باعث می‌شود که بدن نسبت به سوزاندن انرژی از خود مقاومت نشان دهد تا انرژی شما را در طول روز حفظ کند.

همچنین احتمال پرخوری در وعده‌های بعدی برای جبران گرسنگی ناشی از نخوردن وعده قبلی، افزایش پیدا می‌کند.

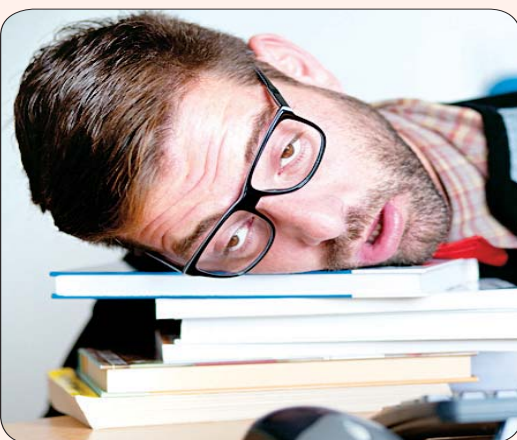
خواب‌آلودگی صبحگاهی را ضربه فنی کنید

جوی دو سر: یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی بلغور جو دوسر است.

این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره شده و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه‌ها در طول روز استفاده می‌شود.

به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب ۱ است که به تقویت سطوح انرژی کمک می‌کند.

سرکه سیب: مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می‌شود و برای حفظ سلامت عمومی بدن مفید است، بلکه اسیدآمینه‌ها و پتاسیم موجود در سرکه منجر به رفع خواب‌آلودگی و خستگی هنگام صبح می‌گردد.



اگر شما هم جزو کسانی هستید که صبح‌ها خسته و خواب‌آلود از تخت بیرون می‌آیید باید بدانید که با تغییر تغذیه می‌توانید وضعیت هشیاری تان را بهبود ببخشید.

برخی از مواد غذایی که خاصیت آنها در رفع خواب‌آلودگی صبحگاهی زیاد است عبارتند از:

نعناع: نعناع طبع گرمی دارد و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است.

می‌توانید به جای یک فنجان قهوه، یک فنجان دمنوش نعناع تازه بنوشید و راهی محل کار شوید یا همراه صبحانه تان برگ‌های تازه و معطر نعناع بخورید.

تخم مرغ: صبحانه کامل و سرشار از پروتئین گزینه خوبی برای سرچال شدن در صبح‌ها است. بهتر است از تخم مرغ آب پز در صبحانه استفاده کنید تا هم انرژی بیشتری داشته باشید و هم مدت طولانی‌تری سیر بمانید.

روش‌های خانگی برای تسکین گلودرد

گلودرد اولین نشانه سرماخوردگی است و ممکن است به محض تجربه گلودرد به پزشک مراجعه کنید اما گاهی اوقات درمان‌های خانگی می‌توانند به کمک شما بیایند و گلویت ملتهب تان را تسکین دهند.

غرغره با آب نمک: این روش سنتی همیشه کارساز است. نمک تورم و التهاب مخاط را از بین می‌برد و به تسکین گلودرد کمک می‌کند.

استفاده از قرص‌های مکیدی: برخی از قرص‌های مکیدی سرماخوردگی، حاوی متول هستند. متول عنصری است که بافت گلو را بی‌حس می‌کند و با تسکین موقت سوزش و درد گلو همراه است. آب نبات‌های نعناع هم همین تأثیر را دارند.

ترکیب عسل و هل و دارچین: یک قاشق عسل را با کمی دارچین و دانه هل ترکیب کرده و در نصف لیوان آب جوش بریزید. ده دقیقه بعد وقتی آب ولرم شد، آن را بنوشید. این بهترین معجون برای تسکین التهاب گلویت شماست.

استفاده از دستگاه‌های مرطوب کننده: تنفس در هوای مرطوب می‌تواند به تسکین بافت متورم در بینی و گلو منجر شود.



استفاده از دستگاه‌های مرطوب کننده راه عالی برای افزایش رطوبت هوای اتاق است. با گذشت زمان و با تنفس چنین هوایی، گلو درد تسکین می‌یابد.

استنشاق بخار حمام: اگر مرطوب کننده در اختیار ندارید، می‌توانید بخار حمام یا دستشویی پر از آب داغ را برای کاهش تورم گلو استنشاق کنید.

ویتامین‌های لاغری

به وفور وجود دارد. **منیزیم:** کمبود منیزیم منجر به تقویت میل به خوردن شیرینیجات می‌شود. سیب زمینی، دانه‌ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

کلسیم: اگر شما دچار کمبود منیزیم هستید، به احتمال زیاد فقر کلسیم را نیز تجربه می‌کنید. کمبود کلسیم معمولاً باعث میل به مصرف شکر و نمک می‌شود.

به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید.

امگا ۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس پتیر می‌شود. امگا ۳ در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسر و تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو، و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

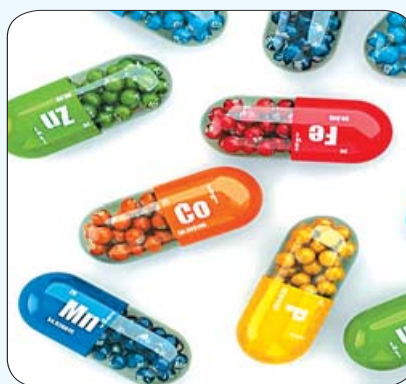
روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید.

برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

همیشه پرخوری به خاطر عادت‌های اشتباه نیست. گاهی کمبود برخی مواد معدنی یا ویتامین‌ها باعث پرخوری شما می‌شود. شما با دریافت منظم این ویتامین‌ها می‌توانید میل‌تان به پرخوری را کنترل کنید.

ویتامین ب: این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند و هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تنقلات و پرخوری در شما تقویت می‌شود.

ویتامین ب: در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل‌آلا



مراقبت از زندگی مشترک در روزهای شلوغ کاری



• ریحانه دوستدار

هر آدمی به شیوه خودش نسبت به استرس کاری واکنش نشان می‌دهد. راه‌های زیادی برای ابراز نگرانی وجود دارد و این یعنی همه شبیه هم عمل نمی‌کنند. بعضی از آدم‌ها استرس و نگرانی خود را با تلاش برای سرگرم شدن با کار یا فعالیت مطلوب کاهش می‌دهند.

اما بسیاری از افراد واکنش‌های منفی نشان می‌دهند؛ آنها ممکن است در موضع دفاعی قرار بگیرند یا پرخاشگری کنند. عده‌ای هم ترجیح می‌دهند به هر وسیله‌ای از موقعیت استرس‌زا فرار کنند. حتی اگر این فرار در نهایت باعث از دست دادن شغلی مهم باشد.

علاوه بر این برخی افراد سعی می‌کنند با تلاش و تمرکز بیشتر روی کاری که نگرانی و استرس ایجاد کرده است کنترل اوضاع را به دست بگیرند و مساله را حل کنند. این تلاش بیشتر، برای عده‌ای به این معناست که هر کار و فعالیت دیگری را کنار بگذارند و فقط به یک هدف فکر کنند.

استرس کاری در مورد هر موضوعی و در هر سطحی تأثیرات منفی خودش را بر روابط شما می‌گذارد. اگر شما ازدواج کرده باشید استرس‌های کاری بدون شک روی رابطه با همسران تأثیر خواهد گذاشت. همسر شما ممکن است بخاطر نگرانی‌های کاری تغییرات رفتاری زیادی داشته باشد. او ممکن است شما را نادیده بگیرد، پرخاش

کند، به شما فشار بیشتری برای درک کردن احساساتش بیاورد، افسرده یا مضطرب شود و به شیوه‌های مختلف با رفتارهایش رابطه را تحت تأثیر قرار بدهد.

شما هم در مقابل ممکن است گمان کنید به خاطر کار نادیده گرفته شده‌اید، جایگاهتان را از دست داده‌اید و یا بیش از اندازه برای مساله‌ای که تقصیر شما نیست تحت فشار هستید. بعید نیست در چنین شرایطی برای رابطه تان نگران شوید و یا بخواهید برای درست کردن اوضاع دست به اقداماتی بزنید. اقدامات شما اگر چه از روی خیرخواهی هستند اما ممکن است به مشکلات دامن بزنند و وضع را از آنچه هست بدتر کنند.

چرخه را متوقف کنید

اولین کاری که لازم است برای رفع مشکلات ناشی از استرس کاری انجام بدهید توقف چرخه‌ای است که باعث می‌شود اوضاع رابطه شما بدتر شود. اگر متوجه شده‌اید تلاش‌های شما برای بهبود اوضاع و کم کردن استرس و ایجاد رابطه بهتر کارساز نیست دست از تلاش بردارید و اندکی درنگ کنید.

بدون شک برای شما دشوار خواهد بود که رفتارهای نامناسب یا اشتباه همسران را ببینید و نتوانید موضع و موقعیت خود را در این رابطه تعریف کنید. زمانی که متوجه می‌شوید تلاش‌های شما باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود تنها کاری که باید بکنید این است که سرخود کاری نکنید و از او بپرسید مشکل کجاست.

بسیاری از ما زمانی که در رابطه نادیده گرفته می‌شویم و یا رفتار طرف مقابل نسبت به ما تغییر می‌کند خود را در موقعیت قربانی تصور می‌کنیم. وسوسه قرار گرفتن در موقعیت قربانی در رابطه همه گیر است. در بسیاری از موارد این اولین واکنش در برابر مشکلات است: «تو به من هیچ توجهی نمی‌کنی»، «تو هیچ وقت برای من و خانواده‌ات فرصت نداری»، «تو با کارت ازدواج کرده‌ای» و یا «رابطه عاطفی ما قربانی شغل تو شده است».

چنین جملاتی متداول و رایج هستند. اگر چه این احساسات قابل درک هستند اما به حل مشکل کمکی نمی‌کنند. این فقط باعث می‌شود طرف مقابل در موضع دفاعی قرار بگیرد. همه چیز را ساده بگیرید و اجازه ندهید اوضاع پیچیده شود. برای ساده‌تر کردن مشکلات می‌توانید به او برای کمک پیشنهاد بدهید: «من نگران این همه استرس هستم. می‌توانم کمکت کنم؟»

یک گفتگوی شایسته

یک راه ساده برای حل مشکلات و همراهی با کسی که دچار نگرانی است تلاش برای یک گفتگوی صمیمانه و همدلانه است. گاهی لازم است وقت کوتاهی را پیدا کنید و موقعیتی فراهم کنید تا یک گفتگوی شایسته شکل بگیرد.

بدون موضع‌گیری و بدون اینکه هدف خود از گفتگو را گلايه و شکایت از مشکلات تعیین کنید با هم درباره چیزهایی که گذشته و چیزهایی که اتفاق خواهد افتاد حرف بزنید. بهتر است مکان گفتگو را خارج از خانه و یا مکان‌های همیشگی ترتیب

بدهید. جایی را انتخاب کنید که در افزایش روحیه و تحمل هر دو نفر شما برای گفتگو موثر باشد.

گفتگو در موقعیتی که می‌دانید طرف مقابل سخت کار می‌کند و خسته و نگران است نباید در آخر شب یا موقع ترک خانه شکل بگیرد. اگر هدف شما کمک به حل مشکلات است باید این مساله را درک کنید که در موقعیت‌هایی پرتنش و خستگی نباید آغاز کننده یک گفتگو باشید.

برای اینکه گفتگوها، نشاندهنده همدلی شما باشند لازم است از جملاتی که انگشت نشانه را به سوی طرف مقابل می‌گیرند اجتناب کنید. نگویند: «تو به من بی‌توجهی» به جای چنین جمله‌ای بگویید: «وقتی با من حرف نمی‌زنی نگران می‌شوم» جملات شما نشان‌دهنده میزان همدلی هستند.

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که باعث افزایش استرس‌های کاری می‌شود مساله پول است. زمانی که گمان می‌کنید مشکل و نگرانی ناشی از پول است بهتر است مستقیماً به همین موضوع اشاره کنید و به حواشی پروبال ندهید. اگر شما درک خود را درباره نگرانی‌های مالی ابراز کنید او کمتر احساس تنهایی خواهد کرد.

مدیریت همه چیز

چیزی که باعث می‌شود استرس‌های کاری شدیدتر شوند کار کردن زیاد است. گاهی لازم است برای کاهش استرس طرف مقابل با او همکاری کنید. هرگز گمان نکنید هیچ کاری از شما بر نمی‌آید. بدون شک مواردی وجود دارد که شما می‌توانید برای پیشرفت کار در آن سهم شوید. چیزی که باعث فشار و استرس کاری می‌شود پذیرفتن همه مسئولیت‌هاست. در چنین موقعیت‌هایی بهتر است از او بخواهید برخی از مسئولیت‌ها را زمین بگذارد تا شما آنها را به عهده بگیرید.

مدیریت در زمان بحران‌های کاری گاهی به این معناست که فقط بپذیرید که او از اوقات دیگر درگیرتر است و بنابراین برای انجام کارهای دیگر در دسترس نیست. مدیریت شرایط گاهی هم به این معناست که از برخی از فعالیت‌های روزمره یا تفریحی بگذرید تا زمانی که شرایط بهتر شود.

علاوه بر این شاید برای شما ممکن باشد که برخی از کارها را مدیریت کنید مثلاً ایمیل‌ها را دسته‌بندی کنید، پاسخگوی مشتری باشید و یا وظیفه دیگری را متناسب با موقعیت شغلی برعهده بگیرید.

خوب است درباره این مساله هم با هم گفتگو کنید

خود را برای کمک کردن مشتاق نشان بدهید و در یک رابطه فعال باشید. رابطه شما وقتی خوب پیش می‌رود که محدودیت‌ها، سختی‌ها و دشواری‌ها را بپذیرید. همیشه، همه چیز وظیفه یک نفر نیست گاهی لازم است شما هم وظایف بیشتری به عهده بگیرید.

توصیه‌های عاشقانه

گرمای دوباره رابطه

از میان فهرستی بلند بالا از چیزهایی که یک رابطه را تقویت می‌کنند ابراز محبت عملی جایگاه اول را به خود اختصاص داده است.

در واقع، افرادی که از بدن خود برای نشان دادن عشق و علاقه نسبت به همسرشان بهره می‌گیرند رابطه‌ای بهتر و گرم‌تر از دیگران را تجربه می‌کنند. در نظر بیشتر افراد یک حرکت مانند در آغوش گرفتن تأثیری به مراتب بیشتر و عمیق‌تر از گفتن جمله «دوست دارم» به همراه دارد. این در حالی است که برخی گمان می‌کنند پیگیری دائم کارهای همسرشان نشان‌دهنده عشق آنهاست.



به همین دلیل در طول یک روز دائماً با او تماس می‌گیرند؛ عادت‌هایی که گاه آزارنده است و می‌تواند باعث فاصله بیشتر زوجها شود. پس اگر از سردی رابطه زناشویی خود ناامید شده‌اید و گمان می‌کنید محبتی میان شما و همسران باقی نمانده؛ بهتر آن است که روش‌های ابراز عشق عملی را امتحان کنید، شک نداشته باشید که در مدتی کوتاه جلوه‌ای دیگر از زندگی مشترک را مشاهده می‌کنید.

پایانته‌های روانشناسی

ریشه بیماری آلزایمر در مغز نیست!

تا به حال تصور می‌شد بیماری آلزایمر در مغز اتفاق می‌افتد اما یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که یک پروتئین کلیدی که سبب بروز این بیماری می‌شود، از جای دیگری از بدن به مغز انتقال می‌یابد. محققان می‌گویند یکی از علل اساسی بیماری آلزایمر، انباشت پروتئین‌های بتا آمیلوئید در مغز است. این تجمع‌ها سلول‌های مغزی را خفه می‌کنند و در نتیجه عملکرد



عصبی را مهار و حافظه را مختل می‌کنند. مطالعات جدید نشان داده‌اند که می‌توان از طریق یک آزمایش خون، وجود این پروتئین‌های بتا آمیلوئیدی در جریان خون را به صورت زودهنگام تشخیص داد. محققان یک موش طبیعی فاقد بیماری را به جفت خود که هر دو اصلاح ژنتیکی شده بودند متصل کردند تا سطوح بالای آن پروتئین بتا آمیلوئید را تولید کنند. پس از گذشت ۱۲ ماه از اتصال جریان خون این موش‌ها به یکدیگر، موش‌های نرمال بیماری آلزایمر را از همسر اصلاح شده ژنتیکی خود گرفتند. زیرا پروتئین‌ها به مغز موش‌های نرمال سفر کرده و به پلاک‌هایی که موجب علائم مختلف آلزایمر می‌شوند، تبدیل شده‌اند. این اثرات در موش‌های سالم پس از چهار ماه مشخص شد.

شب ادراری در کوه‌کانه: چه باید کرد؟



• مارال محمودی

ممکن است شما کودکی را بشناسید که در دو و نیم سالگی دیگر نیازی به پوشک در طول روز و شب نداشته باشد اما اگر کودک پنج ساله شما ۳ بار در هفته شب دچار شب ادراری است به احتمال زیاد نگران خواهید شد.

کنترل شب ادراری مانند هر توانایی دیگری در کودکان متفاوت است. همانطور که کودکان در سنین متفاوت توانایی راه رفتن را به دست می‌آورند باید بدانید که توانایی کنترل ادرار نیز همین‌گونه است. به طور متوسط کودکان در چهار سالگی آمادگی این را دارند که بدون استفاده از پوشک بخوابند. اما گاهی دیده می‌شود که یک کودک شش ساله نیز برای کنترل ادرار دچار مساله است. برای اینکه کودک شما بتواند به طور کامل شب ادراری نداشته باشد باید چند اتفاق بیفتد:

خواب کودک نباید عمیق شود، تا زمانی که سیگنالی به مغز مبنی بر پر شدن مثانه داده می‌شود او بتواند خود را نگه دارد.

کودک شما باید توانایی کنترل عضلاتی که وظیفه کنترل ادرار را دارند را داشته باشد.

اگر کودک شما دچار شب ادراری است این به معنای آن است که او از نظر جسمانی آفتاد بزرگ نشده است که بتواند شب ادراری را کنار بگذارد، پس شما باید تا زمانی که او به این بلوغ برسد به او کمک کنید. بدون شک برای یک کودک ۵ ساله دشوار است که بخوابد شب‌ها پوشک ببندد. او از این کار

احساس ناراحتی خواهد کرد و گمان می‌کند پوشک برای کسانی کم سن‌تر از اوست. در این صورت ابتدا باید مطمئن باشید که خودش برای این تغییر آماده است. ممکن است مجبور باشید برای مدتی چند بار او را از خواب بیدار کنید و به دستشویی ببرید. بعد باید تغییری در اتاق او بدهید:

بر روی ملحفه او یک روکش ضد آب پهن کنید.

چند ملحفه اضافه در اطاق داشته باشید تا در صورت لزوم ملحفه را عوض کنید.

وسایل نظافت سریع او را در شب آماده داشته باشید.

چند دست لباس و لباس زیر تمیز برای مواقع ضروری در دسترس داشته باشید.

علاوه بر تغییرات بالا شما می‌توانید با رعایت نکات زیر به کودکان کمک کنید:

یک چراغ کوچک در دستشویی روشن بگذارید و لگن مخصوص او و یا هر چیز دیگر که معمولاً برای ادرار کردن استفاده می‌کند را آماده بگذارید.

در مورد مراحل دستشویی رفتن در شب با او حرف بزنید و به او بگویید هیچ اشکالی ندارد اگر حتی چند بار در طول شب شما را بیدار کند و کمک بخواند.

به او بگویید که اگر خواست به تنهایی به دستشویی برود باید بعد از ادرار کردن لگنش را خالی کند و خود را بشوید.

اگر با تمام این کارها مشکل کودکان حل نشد، این تلاش را برای چند روز ادامه دهید. اما اگر بعد از

دو هفته این موضوع ادامه داشت بدانید که کودکان هنوز آماده نشده است به او دلداری دهید و بگویید بعد از مدتی دوباره به تلاششان ادامه می‌دهید و دوباره به پوشک کردن روی بیاورید.

به یاد داشته باشید که به خودتان و کودکان این موضوع را یادآوری کنید که نداشتن چنین کنترلی کاملاً طبیعی است و بالاخره می‌تواند آن را کسب کند.

کودکان زیر دبستان و بازی‌های رایانه‌ای

روز به روز به تعداد کودکانی که به بازی‌های رایانه‌ای وابسته می‌شوند افزوده می‌شود. آیا شما باید احساس خطر کنید؟

دیگر مساله این نیست که کودک سه ساله‌ای بتواند از کامپیوتر استفاده کند تا برنامه مورد علاقه‌اش مثل نقاشی آنلاین بازی کند. البته هنوز تفکر غالب این است که باید محدودیت‌هایی برای کودکان برای کار با کامپیوتر در نظر گرفت، محدودیت در استفاده از موتورهای جستجوگری مانند گوگل و استفاده از شبکه‌های اجتماعی از مواردی است که والدین متفق القول بر محدودیت آن برای کودکان قایل هستند.

رایانه و اینترنت دو بخش غیر قابل انکار از زندگی مدرن هستند و کودکان روز به روز در استفاده از آنها مشتاق و توانمند می‌شوند. اما آیا این نشانه خوبی است؟ آیا باید به کودکان اجازه داد از اینترنت استفاده کنند؟

کارشناسان آموزش کودک روز به روز به این سمت گرایش پیدا می‌کنند که فن آوری‌های رایانه‌ای به خودی خود برای کودکان مضر نیستند. آنها معتقدند

بازی‌های مفید رایانه‌ای مانند نقاشی، بازی‌های فکری و بازی‌های همراه با شعر و داستان می‌توانند در آموزش آنها بسیار مفید باشند. اما در این حالت نیز کامپیوتر نباید جایگزینی برای گردش‌های بیرون از خانه، بازی با اسباب بازی‌ها و کتاب خواندن شود. اما ایجاد محدودیت زمانی برای استفاده از کامپیوتر برای کودکان کاری سخت است زیرا استفاده از ابزارها برای آنها بسیار جذاب است. به همین علت شما باید راهی را پیدا کنید که کودکان تمام مدت با کامپیوتر کار نکنند و محدودیت‌هایی برای کار با آن وجود داشته باشد. توصیه کارشناسان این است که شما برای کودکان پیش دبستانی باید محدودیتی معادل ۲ ساعت در روز برای دیدن تلویزیون، ویدیو و کار با کامپیوتر را در نظر بگیرید.

بسیاری از بازی‌های آنلاین کودکان به آنها توانایی کنترل و خلاقیت را یاد نمی‌دهند و فقط مجموعه‌ای از حرکات تکراری هستند. بهتر است به جای آنها به دنبال سایت‌هایی باشید که قدرت خلاقیت و یا کنترل کودکان را بالا ببرند. به طور مثال بازی‌های فکری و هنری مانند نقاشی می‌توانند بسیار مفید باشند. همچنین سایت‌هایی هستند که قدرت تصور ذهنی آنها را بالا می‌برند.

قبل از آنکه سایتی را به کودکان معرفی کنید، کاملاً آن را بررسی کنید و لینک‌هایی که دارد نیز کاملاً محک بزنید. اگر فرصت دارید در هنگام کار با رایانه کنار کودکان باشید. تحقیقات نشان داده است که اگر آموزش از طریق رایانه، همراه با تجربه‌ای اجتماعی باشد، اثر بیشتری دارد. به همین علت است که در مدرسی که از مشاورینی مجرب استفاده می‌کنند برای هر رایانه در مدرسه دو صندلی می‌گذارند.

در هنگام استفاده از رسانه‌های اجتماعی باید شخصی به عنوان همراه کنار کودکان باشد. یک کودک هفت ساله طبیعتاً نمی‌تواند درک کند که چه موضوعاتی را باید هم‌رسان بکند و چه موضوعاتی را نباید با دیگران به اشتراک بگذارد. اگر کسی از او اسمش را پرسد او به راحتی به او می‌گوید و حتی ممکن است به طور داوطلبانه اطلاعات دیگری مانند آدرسش را نیز در اختیار بگذارد. بعضی از سایت‌های بازی در حین بازی‌های گروهی امکان گفتگو بین بازیکنان را دارد، اگر کودکان از این سایت‌ها استفاده می‌کنند حتماً کنارش باشید.

کنجکاوی کودکان امری کاملاً طبیعی است پس بهتر است از نرم‌افزارهای کنترلی والدین که در بازار موجود است استفاده کنید و دسترسی کودکان را تنها به سایت‌هایی که مجاز می‌دانید برقرار کنید. در هر صورت استفاده از رایانه برای کودکان می‌تواند بسیار مفید باشد و در روند رشد ذهنی و اجتماعی آنها بسیار مفید باشد، امام هیچگاه فراموش نکنید که اگر شما در کنترل زمان استفاده از آنها و چگونگی آن برای کودکان وقت نگذارید می‌تواند ضررهای زیادی برای او داشته باشد.

روانشناسی کودک

رقابت و حسادت خواهر و برادری

حضور خواهر یا برادر در خانواده به معنای فرصتی کمتر برای دیگر فرزندان است؛ این وضعیت مدام این پیام را به کودک می‌دهد که ارزش خود را اندازه گیری کند.

به فرزندان کمک کنید احساس خوبی درباره خودش داشته باشد، از موفقیت‌هایش احساس رضایت کند و در عین حال این شهامت را داشته باشد که از داشته‌ها و موفقیت‌های



خواهر و برادرش هم خوشحال شود. حسادت او را طبیعی ببینید. او وقتی بداند احساسش را درک می‌کند، مجبور نیست نگرش را به شما یا خودش ثابت کند. به جای سرزنش کردنش، به او بگویید که به فکرش هستید و از هر فرصتی برای شاد کردن او استفاده می‌کنید.

به فرزندان کمک کنید نقاط قوت خود را ببینند و تحسین کنند. درباره کارهایی که به خوبی انجام می‌دهد، نظر بدهید و تشویقش کنید. او را ترغیب کنید مهارت‌هایش را گسترش دهد. اگر فرزندان همیشه خود را در سایه برادر یا خواهر بزرگ ترش حس می‌کنند، او را به زمینه‌های متفاوتی هدایت کنید.

بچه‌ها و پانته‌ها

جنین صدای خارج رحم را می‌شنود

محققان می‌گویند جنین قادر به شنیدن صداهای خارج از رحم است و آنها را به خاطر می‌سپارند. آنها در یک مطالعه از تعدادی از زنان باردار خواستند تا در هفته‌های ۲۸ تا ۳۴ بارداری‌شان یک لالایی را روزی دو بار با صدای بلند بخوانند. در هفته‌های ۲۸، ۳۲، ۳۴، ۳۶ و ۳۸ زنان شرکت کننده برای بررسی عکس‌العمل کودکانشان مورد مطالعه قرار گرفتند. برای



اطمینان از اینکه کودک به صدای مادر خودش عکس‌العمل نشان نمی‌دهد بلکه به عبارات موجود در لالایی عکس‌العمل نشان می‌دهد، همان لالایی ضبط شده که توسط زن دیگری خوانده شده بود برای کودک پخش می‌شد. اگر سرعت ضربان قلب کمتر می‌شد، به این معنی بود که کودک لالایی خوانده شده را شناخته است. در هفته ۳۴، از شرکت کنندگان خواسته شد که لالایی را تکرار نکنند تا دریابند که قدرت به یاد آوری کودکان چقدر بوده است. این آزمایش در هفته ۳۴ دریافت که کودکان به لالایی پاسخ می‌دهند. در آزمایش‌های انجام شده در حدود هفته ۳۸ یا به عبارتی ۴ هفته بعد از اینکه مادر دیگر آن لالایی را تکرار نکرده بود، نیز همین پاسخ وجود داشت.

